CUM SĂ ÎNVEȚI, SĂ ÎNVEȚI MAI BINE ȘI TEHNICI DE GESTIONARE A TIMPULUI

METODĂ DE STUDIU EFICIENTĂ PENTRU STUDENȚI

ANDY SPENCER

CUM SĂ ÎNVEȚI, SĂ ÎNVEȚI MAI BINE ȘI TEHNICI DE GESTIONARE A TIMPULUI

METODĂ DE STUDIU EFICIENTĂ PENTRU STUDENȚI

ANDY SPENCER

CUM SĂ ÎNVEȚI, SĂ ÎNVEȚI MAI BINE ȘI TEHNICI DE GESTIONARE A TIMPULUI

METODĂ DE STUDIU EFICIENTĂ PENTRU STUDENȚI

ANDY SPENCER

Metodă de studiu eficientă pentru studenți

Cum să înveți, să înveți mai bine și tehnici de gestionare a timpului

Impressum

© 2022 Andy Spencer

ISBN Softcover: 978-3-347-79527-3

ISBN Hardback: 978-3-347-79530-3

ISBN E-Book: 978-3-347-79533-4

ISBN Large print: 978-3-347-79537-2

Printing and distribution on behalf of the author:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

The work, including its parts, is protected by copyright. The author is responsible for the contents. Any exploitation is prohibited without his approval. Publication and distribution are carried out on behalf of

of the author, to be reached at: tredition GmbH, department "Imprint service",An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany.

Cuprins

Cover

Pagina titlu

Drepturi de autor

INTRODUCERE

CAPITOLUL 1

CE ÎNSEAMNĂ SĂ ÎNVEȚI

ETAPELE ÎNVĂȚĂRII

MEMORIE

MEMORIA DE LUCRU

FUNCȚII LEGATE DE ÎNVĂȚARE

CAPITOLUL 2

REFLECTAREA ASUPRA PROPRIILOR PROCESE COGNITIVE: METACOGNIȚIA

CUM NE FOLOSIM MINTEA: STILURI DE ÎNVĂȚARE ȘI COGNITIVE

STIL GLOBAL/ANALITIC:

STIL SISTEMATIC/INTUITIV:

STILUL VERBAL/ VIZUAL:

STILUL IMPULSIV/REFLECTIV:

STIL DEPENDENT DE DOMENIU/INDEPENDENT:

STIL CONVERGENT/DIVERGENT:

AFLAȚI CUM PUTEȚI ÎNVĂȚA MAI BINE

MOTIVAȚIE

ALTE VARIABILE CONTEXTUALE

ÎNTRE DORINȚA DE A REUȘI ȘI TEAMA DE EȘEC

CAPITOLUL 3

ACTIVITATEA STUDENTULUI

ORGANIZAREA TIMPULUI DVS.

CUM SĂ PLANIFICAȚI UN EXAMEN UNIVERSITAR

PASUL 1: ANALIZA EXAMINĂRII

PASUL 2: PLANIFICAȚI-VĂ EXAMINAREA

PASUL 3: PLANIFICĂ-ȚI STUDIUL

INSTRUMENTE OPERAȚIONALE

NOTELE

SISTEMUL CORNELL

ABREVIERI

SIMPLIFICAREA CONCEPTELOR

HĂRȚI CONCEPTUALE

ORGANIZATORI AVANSAȚI, REZUMATE ȘI PERSONALIZAREA TEXTULUI

SFATURI PENTRU UN REZUMAT PERFECT

ÎN CONCLUZIE

CAPITOLUL 4

DISTRACȚII ALUNGATE

ÎNVĂȚAȚI SĂ STUDIAȚI

PIRAMIDA STUDIULUI

TEHNICA POMODORO

METODĂ ȘI STRATEGIE

UNELTE

TEHNICA FEYNMAN

SISTEMUL LEITNER

CITIREA RAPIDĂ ȘI PRELEGEREA

SĂ TRECEM ACUM LA PRELEGEREA. ÎN CE CONSTĂ?

PREMIUL

CAPITOLUL 5

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

CE FACE CA METODA DE STUDIU SĂ FIE INEFICIENTĂ

BONUS: 20 DE SFATURI PENTRU BOBOCI

CONCLUZII

INTRODUCERE

"Nu i-am învățat niciodată nimic pe elevii mei; am încercat doar să le ofer cele mai bune condiții pentru a învăța."

Albert Einstein

A început universitatea și, odată cu ea, un nou ciclu al vieții tale, plin de noi emoții, experiențe și relații interpersonale.

Se poate întâmpla ca o viață agitată, schimbarea obiceiurilor, gestionarea concomitentă a muncii și a studiilor, trecerea de la liceu la universitate să implice o schimbare de mentalitate (așa cum și tu erai altfel când aveai 14 ani).

Uneori ești înconjurat de presiuni puternice, de experiențe care duc la dezamăgiri sau de momente de mare stres, încât uiți de ce mergi la universitate: să înveți și să-ți construiești un viitor.

Și apoi mai este acel verb, verbul a studia, care pentru majoritatea studenților este echivalent cu sacrificiu și perseverență.

Dorind să dau o definiție a acestui verb, STUDIAȚI ÎNSEAMNĂ:

• abordarea constantă a unei învățări specifice (de exemplu, studierea unei materii, cum ar fi franceza)

• să cerceteze sau să investigheze pentru a găsi o soluție

• pregătirea unui proiect

• observați cu atenție

Din această definiție se poate deduce că studiul nu se realizează într-un singur pas, ci este o călătorie făcută în etape.

Adesea, eșecul la examen se datorează mai multor factori, unul dintre aceștia fiind problema metodei de studiu.

Dacă ești un student universitar care nu dispune de prea mult timp și nu este motivat de studiu, căutând să își recapete încrederea în sine și sfaturi despre cum să își planifice examenele, ai găsit cartea potrivită!

Acest ghid vă va oferi sfaturi utile în aceste domenii:

1. despre înțelegerea de sine

2. găsirea motivației, adică a dorinței de a studia, a forței motrice

3. privind gestionarea timpului

4. utilizarea instrumentelor operaționale

5. cum să găsești cea mai bună metodă de studiu pentru tine.

Cu toate acestea, înainte de a intra în detaliile studiului și în instrumentele operaționale, trebuie să știm cum funcționează mintea noastră atunci când studiem, iar aici ne vom ocupa de învățare și de conștientizarea modului de a învăța, înțelegând strategiile care ți se potrivesc cel mai bine în funcție de stilul tău cognitiv.

Trebuie să știți că, dacă știți astăzi ce s-a întâmplat în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, de exemplu, înseamnă că ați asimilat acest lucru prin explicații și studiu la școală, dar înseamnă și că vă amintiți: fără memorie, informațiile despre cauzele și consecințele războiului ar fi dispărut odată cu cunoștințele dumneavoastră.

Memoria dumneavoastră este crucială: joacă un rol important chiar și pentru a fi capabil să faceți acțiuni simple, cum ar fi să vă îmbrăcați sau să vă amintiți drumul spre casă.

Prin urmare, este necesară educarea memoriei prin exercițiu continuu!

Dar pentru ca ceea ce memorezi să devină cunoștințe stabile, trebuie să înveți să înțelegi cum procesezi activ informațiile pentru a găsi metoda de studiu potrivită.

Aici, de exemplu, ați putea constata că vă descurcați mai bine la construirea unei hărți a cunoștințelor, a ideilor-cheie și a tuturor conexiunilor posibile între concepte. Astfel, traseul de învățare va fi mai ușor și veți obține o schiță utilă a subiectului pe care îl studiați.

Probabil că încă mai folosiți metoda pe care ați învățat-o în școala primară sau secundară: citiți, repetați, schițați câteva modele.

Acesta nu este un sistem eficient, dar sunt obiceiuri pe care le avem de atâta timp încât este dificil să le schimbăm.

Pentru a învăța noi concepte trebuie să te detașezi și să ai un ochi critic asupra metodei pe care ai folosit-o până acum.

Dar cum să faci ca o după-amiază de studiu să merite, fără să obosești prea mult și fără să obții vreun beneficiu? În primulrând, pentru a găsi cea mai bună metodă de studiu pentru tine, trebuie să încerci și să greșești, adică să începi să înveți.

Există cei care trebuie să sublinieze, cei care preferă diagramele sau hărțile conceptuale, cei care citesc ore întregi în cărți și cei care merg la ore pur și simplu pentru a ține minte totul. Pe scurt: fiecare minte are propriul model preferat, care este unic, fiecare elev posedă abilități și competențe specifice. Și de aceea este imposibil să se dicteze o regulă universală pentru toată lumea.

Singura modalitate de a afla care sunt punctele forte și limitele tale este, de fapt, să exersezi, să te antrenezi.

Apoi începeți să vă puneți aceste întrebări: Sunteți distras de multe ori? Cât de concentrat poți rămâne?

În ceea ce privește prima întrebare, dacă răspunsul este da, ar trebui să vă recreați mediul de studiu prin eliminarea tuturor distragerilor.

În ceea ce privește concentrarea, stabiliți cât de des trebuie să vă opriți pentru o pauză și apoi să o luați de la capăt cu energie (dar respectați momentul!).

În final, dintre metodele pe care le vom analiza, o veți vedea pe cea care vă face să vă descurcați mai puțin la studii.

Veți vedea că, practic, nu există o metodă standard de studiu universală, dar ceea ce ne dorim este să vă ajutăm să alegeți și să folosiți strategiile cele mai potrivite pentru dumneavoastră și pentru materia pe care o studiați:

• caracteristicile personale, adică punctele forte și punctele slabe, prin analiza

• caracteristicile disciplinelor, adică conținutul și modul de organizare a acestora, modul de desfășurare a examenului;

• principalele tehnici de învățare, adică procedurile care vizează o înțelegere eficientă. De exemplu, diagramele sunt potrivite pentru cei care au o memorie schematică și fac legătura între un cuvânt cheie și un concept mai larg, în timp ce rezumatele sunt bune pentru cei care trebuie să scrie și să revizuiască în propriile cuvinte. Dacă tot nu refaceți conceptele, trebuie să vă bazați pe o carte. Dacă, pe de altă parte, aveți o memorie auditivă, este recomandabil, mai ales la universitate, să înregistrați cursurile și apoi să repetați ceea ce ați învățat.

Ce părere aveți? Sperăm că acest ghid vă va oferi o idee clară despre cum să vă abordați studiile universitare,

Dacă te-ai hotărât că a sosit momentul să îți scuturi proiectul academic fără să o iei razna în cărți și să obții apoi rezultate slabe, dacă vrei să fii tu însuți arhitectul care îți construiește zi de zi propriul succes, noi te ajutăm să îți atingi obiectivele.

CAPITOLUL 1

"Acolo unde există o pierdere a interesului, există și o pierdere a memoriei".

Arthur Bloch

Termenul de studiu se aplică ori de câte ori, pentru o întrebare, un examen sau o prezentare, dorim să învățăm un concept pentru a trece un anumit test. De fapt, mulți elevi, în perioada premergătoare unei teme de clasă, petrec ore întregi în cărți, sperând să absoarbă cât mai multe informații.

A studia, în sensul cel mai literal al termenului, înseamnă a învăța, adică a ne însuși concepte pe care să ni le putem reaminti ori de câte ori este nevoie. Pentru a-și însuși cunoștințele, elevul pune în aplicare strategii și tehnici pe care le vom analiza mai târziu.

Prin urmare, studiul are ca scop învățarea.

O definiție a învățării poate fi găsită la doi psihologi americani: Hilgard, care a devenit celebru în anii 1950, pentru cercetările sale asupra hipnozei, și Bower, un psiholog cognitivist care a studiat

memoria umană, înțelegerea limbajului, emoțiile și modificarea comportamentului.

Potrivit acestor psihologi, învățarea este procesul prin care, atunci când se confruntă cu o situație întâlnită, o persoană își creează sau își schimbă tiparele comportamentale într-un mod stabil și durabil.

Este un proces complex care implică mai multe abilități, cum ar fi memoria, percepția, atenția, limbajul și chiar abilitățile sociale.

Există mai multe studii și teorii elaborate de psihologie în acest domeniu:

1- Behaviorismul (începutul secolului XX): la acea vreme, psihologia se baza doar pe comportamentul observabil, deoarece mintea era considerată inaccesibilă. Apoi a fost observată intervenția activă a subiectului în urma unui stimul. Învățarea a avut loc atunci când subiectul a întreprins acțiunea corectă pentru a-și satisface nevoile și dorințele.

2- Cognitivismul (anii 1950) : În urma dezvoltării tehnologiei informației, psihologia a devenit mai interesată de ceea ce se întâmplă în minte, adică de modul în care individul procesează informația. Aici intervine metafora minții ca fiind un computer: așa cum un tehnician se ocupă de programarea unui computer, la fel este interesant de

înțeles procesele cognitive, deoarece fiecare dintre noi învață să se comporte într-un anumit mod, dobândind modele de acțiune.

În special, o bună abordare a studiului învățării a fost adoptată de Piaget, cu teoria sa despre asimilare și acomodare. Potrivit autorului psihologiei evoluționiste, de fapt, ființele umane învață după două etape fundamentale: asimilarea de noi concepte în mod permanent și acomodarea acestor noi concepte în cadrul cunoștințelor anterioare ale subiectului. Persoana își va schimba apoi tiparele pentru a adapta experiența la mediu și la o nouă situație (adaptare).

3- Constructivismul (anii 1980) : Conform acestei teorii, individul nu învață pasiv o realitate obiectivă, ci este parte activă a procesului de învățare. În esență, subiectul interpretează realitatea în felul său propriu, construiește modele prin interacțiunea socială, culturală și de mediu, modificându-le prin experiență.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ ÎNVEȚI

De la naștere, fiecare dintre noi a început să învețe. Încă din primele noastre zile, am continuat să învățăm, deoarece progresul și îmbunătățirea resurselor noastre este un instinct natural atât pentru supraviețuire, cât și pentru a ne construi viața pe care ne-o dorim. Este, prin urmare, un proces care durează toată viața și care nu se referă doar la dobândirea de abilități și competențe de natură educațională sau profesională, așa cum se întâmplă adesea, ci și la dezvoltarea afectivă și emoțională, la interacțiunea socială și chiar la dezvoltarea personalității.

Învățarea poate fi voluntară, intenționată , cum ar fi atunci când depunem un efort de memorare pentru a ne pregăti pentru o întrebare, sau accidentală, atunci când ne amintim informații la întâmplare, cum ar fi un cântec auzit la radio sau o doamnă din supermarket care recunoaște o marcă a unui produs anunțat la televizor.

ETAPELE ÎNVĂȚĂRII

Putem spune că învățarea trece prin trei etape principale:

1. ADMINISTRAREA DATELOR: această fază include în principal cititul, dar și luarea de notițe, observarea, ascultarea și tot ceea ce ține de capacitatea noastră de concentrare și de canalul preferențial prin care ne ajunge informația (vizual, verbal, auditiv, kinestezic).

2. ÎNȚELEGEREA/ORGANIZAREA DATELOR: înainte de a decide ce este important de memorat, în funcție de cultura noastră personală, este necesar să le înțelegem în întregime și apoi să le reorganizăm cât mai bine, pentru a le putea gestiona și a le accesa mai rapid ulterior.

3. REȚINEREA DATELOR: este vorba de memorarea efectivă a ceea ce am extrapolat la început, care, pentru a ne conduce la obiectivul nostru, trebuie să fie pe termen lung, deci să nu necesite o repetare constantă pentru a nu "pierde" ceea ce am stocat în memorie.

MEMORIE

Încă din antichitate găsim relatări despre persoane care au fost uimite de abilitățile lor mnemotehnice. Dacă stăm să ne gândim bine, oralitatea a fost singurul mijloc de transmitere a cunoștințelor, deoarece era rapidă, imediată.

Existau diverse forme orale, cum ar fi cântecele, povestirile, miturile și legendele. Recitarea de poezii, liste de sute de nume, date și numere erau doar câteva dintre testele de memorie cu care își distrau publicul și, în cele mai multe cazuri, secretul lor consta în stăpânirea unor tehnici speciale de memorie.

Practicantul, numit aedo, folosea simile și multe simile narative sau locuri. Lista personalităților istorice care au utilizat tehnici de memorare este lungă: în ceea ce privește Grecia antică, îi amintim pe Platon și Aristotel, dar și pe marele orator Cicero, care a folosit tehnica loci, adică capacitatea de a transforma mai întâi gândurile în imagini, apoi de a crea trasee în spații cunoscute prin identificarea stațiilor și, în final, de a asocia fiecare stație cu fiecare imagine.

Pentru a înțelege pe deplin cum funcționează învățarea și, prin urmare, pentru a putea aplica cele mai bune tehnici și strategii, este necesar să înțelegem cum stochează creierul nostru informațiile.

Memoria, de fapt, este ceea ce stă la baza cunoașterii umane, precum și a altor funcții mentale, cum ar fi intuiția, raționamentul și procesarea.

Ne putem imagina memoria ca pe un mare depozit în care individul își păstrează experiența trecută, pe care o folosește pentru a o aplica și adapta la situațiile de viață prezente și viitoare.

Este un tip de arhivă care, totuși, nu are caracteristici statice și pasive, ci poate fi definită ca un constructor activ de reprezentări ale realității. Din acest motiv, memoria este considerată reconstructivă.

Conform literaturii științifice, memorizarea se realizează în trei etape:

1. Faza de codificare: se referă la modul în care informația va fi integrată cu informațiile anterioare. Noile informații sunt convertite într-un cod care să fie recunoscut de memoria însăși. Cu toate acestea, mai mulți factori influențează această fază, cum ar fi caracteristicile stimulului, dar și factorii emoționali-cognitivi-motivaționali ai persoanei;

2. Faza de retenție: în această fază, memoria este stocată într-un mod stabil și pe termen lung;

3. Faza de recuperare: constă în recuperarea informațiilor și a memoriei din memoria pe termen lung în vederea reutilizării.

MEMORIA DE LUCRU

Memoria de lucru este un depozit temporar, capabil să găzduiască o cantitate limitată de informații într-un timp limitat, pentru a fi utilizată imediat când este nevoie. Informația este procesată și utilizată, în timp ce în același timp se efectuează alte sarcini, cum ar fi înțelegerea, învățarea și raționamentul sau munca. Un alt exemplu este atunci când ne aducem aminte de procedurile corecte de efectuare a operațiilor matematice.

Tipurile de memorie diferă, de fapt, în funcție de perioada de timp în care informația este păstrată în mintea noastră. Prin urmare, cele mai cunoscute două grupuri de memorie sunt memoria pe termen scurt (din care memoria de lucru este un exemplu) și memoria pe termen lung.

Memoria pe termen scurt recuperează temporar informațiile la care se lucrează, este limitată la patru sau cinci elemente și durata ei variază de la câteva secunde la un minut.

Gândiți-vă, de exemplu, la modul în care memorați un număr de telefon: îl repetați de mai multe ori sau grupați cifrele în grupuri de trei pentru a vă aminti mai bine. În acest fel, vă folosiți memoria pe termen scurt.

În cele din urmă, informația ajunge în memoria pe termen lung, care este permanentă și are o capacitate nelimitată. Memoria pe termen lung este cea care reține toate informațiile dobândite, cum ar fi episoadele din copilărie. Acest tip de memorie include cunoștințe procedurale și declarative.

Declarativă sau explicită, care poate fi învățată adesea prin studiu sau observație, corespunde cunoașterii a ceea ce, evenimente, fapte, nume: de exemplu, Roma este capitala Italiei.

Ea se împarte apoi în memorie episodică și memorie semantică, care se disting pe baza organizării informațiilor: în memoria episodică, informațiile sunt stocate în funcție de proximitatea temporală și ne face să ne amintim, de exemplu, ce s-a întâmplat înainte, după sau dacă avem o întâlnire la câteva ore distanță. Este, de asemenea, responsabil pentru o schimbare de comportament care apare în urma unui eveniment, cum ar fi frica de câini după ce a fost mușcat. În semantică, pe de altă parte, limbajul și sensurile includ cunoștințe despre simbolurile verbale, similitudinea sintactică etc.

Memoria semantică se referă la cunoștințele generale, de exemplu, prețul unui obiect, numele primului ministru, concepte învățate la școală, cum ar fi "omul este un mamifer".

Împreună, memoria semantică și memoria episodică se combină pentru a genera cunoștințe explicite, adică tot ceea ce știe individul.

În schimb, cunoștințele procedurale sau implicite ne spun cum să facem ceva. De exemplu, modul de a ne lega pantofii, de a tăia o prăjitură, pe care le-am dobândit prin practică și repetiție.

Unele teorii recente privind structura memoriei vorbesc despre rețele neuronale. Memoria este văzută ca o rețea de asociații între conținuturi, fapte și proceduri.

Principala structură cerebrală implicată în memorie este hipocampul, care, conectat atât la structurile corticale ale creierului, cât și la amigdala, permite reținerea informațiilor.

Amigdala este un set de nuclei nervoși și este situată în partea cea mai interioară a ambilor lobi temporali ai creierului, lateral față de tractul optic și posterior față de hipocampus.

Acesta seamănă fizic cu o migdală și servește la formarea și stocarea amintirilor legate de emoționalitate; prin intermediul lui experimentăm frica și procesăm emoții precum furia, fericirea, tristețea, agresivitatea.

Practic, procesul de stocare a informațiilor funcționează astfel: organele senzoriale, în funcție de specificitatea lor vizuală, auditivă etc., înregistrează diferitele caracteristici ale unui stimul, apoi aceste caracteristici sunt puse cap la cap la nivel cortical pentru a crea o reprezentare a stimulului perceput. În acest moment, informația este

procesată de amigdala, care va da o "colorare emoțională" stimulului și, în cele din urmă, după ce a fost "etichetat", stimulul trece în hipocampus, unde este stocat.

În tulburările specifice de învățare, un rol important îl joacă tulburările de memorie care nu permit nici clasificarea informațiilor și nici recuperarea informațiilor stocate.

FUNCȚII LEGATE DE ÎNVĂȚARE

Așa cum am spus, învățarea este un proces aparent simplu, dar în realitate este o dinamică ce implică o serie de procese independente, dar totuși coordonate. Pentru a înțelege corect fenomenul, trebuie să cunoaștem aspectele biologice (dinamica și structurile creierului) și funcțiile care sunt legate de procesul de învățare. Pe lângă memorie, sunt implicate și alte funcții nu mai puțin importante, cum ar fi percepția, atenția și inteligența.

Percepția este o funcție psihică complexă care procesează informațiile vizuale, auditive, tactile, gustative și olfactive de la organele noastre de simț către creier.

Sistemele senzoriale analizează intensitatea, calitatea, durata și poziția în spațiu a stimulului, iar odată ce stimulul este descompus și analizat de cortexul senzorial și, ulterior, de cortexul prefrontal, acesta îl recompune, îi conferă o semnificație specifică și, în final, stimulul este integrat în baza de cunoștințe a subiectului.

Evident, anomaliile de percepție se traduc în consecință în anomalii de învățare. Astfel, apar distorsiuni la nivelul percepției:

1- cantitative, atunci când se referă la percepția intensităților senzoriale, fie amplificate, fie reduse:

2- calitativ, atunci când caracteristicile obiectului sunt percepute într-un mod modificat, de exemplu în ceea ce privește culoarea sau dimensiunea.

3 - disocierea percepțiilor, când subiectul nu poate conecta doi stimuli perceptivi din aceeași sursă (de exemplu, culoarea și mărimea aceluiași obiect).

Prin atenție ne referim la capacitatea unei persoane de a procesa selectiv anumiți stimuli mai degrabă decât alții. În esență, în lume suntem loviți în mod constant de o cantitate imensă de stimuli care ne afectează simțurile și trebuie să fim capabili să îi selectăm pe cei care sunt necesari pentru sarcina pe care o avem de îndeplinit. Fără atenție, sistemul nostru de percepție ne-ar inunda cu stimuli senzoriali care ar trimite sistemul nostru central de procesare a datelor în picaj.

Există două tipuri de atenție: atenția concentrată și atenția divizată. Primul permite subiectului să selecteze cu precizie informațiile necesare pentru a rezolva o sarcină specifică, cum ar fi o problemă de matematică în care trebuie să se concentreze asupra datelor necesare pentru a o rezolva.

Atenția divizată, pe de altă parte, ne permite să ignorăm datele care nu sunt necesare pentru rezolvarea sarcinii, concentrându-ne pe anumite caracteristici ale stimulului.

Atunci când trebuie să punem în aplicare cunoștințe procedurale, cum ar fi mersul pe bicicletă sau cu mașina, atenția noastră conștientă poate fi transferată către alte gânduri, ceea ce nu este posibil în procesele de învățare, unde subiectul trebuie să fie mai conștient și mai hotărât și să aibă o atenție mai orientată.

Din nou, unele persoane pot suferi de tulburări de atenție, care nu le permit să stocheze informații, astfel încât nu-și pot aminti anumite informații sau le recuperează într-un mod distorsionat.

În cele din urmă, conceptul de inteligență, în termeni psiho-sociali, este considerat ca fiind capacitatea individului de a se adapta la situația de mediu. În practică, aceasta implică adaptarea deliberată la contexte reale relevante pentru viața de zi cu zi, în special în domeniul rezolvării de probleme și al raționamentului.

CAPITOLUL 2

De fiecare dată când învățăm ceva nou, noi înșine devenim ceva nou.

Leo Buscaglia

În capitolul anterior am încercat, oricât de dificil ar fi, să dăm o definiție clară și cuprinzătoare a învățării. Pornind de la ipoteza că interesul pentru studiul învățării și al proceselor care o determină este foarte vechi și precede nașterea psihologiei ca știință autonomă, am definit-o ca fiind mecanismul neobservabil prin care se determină o schimbare în comportamentul unui organism, atât pentru a indica rezultatele acestui proces, cât și efectele care rezultă din el. Am prezentat apoi principalele mecanisme și funcții care stau la baza învățării.

În acest capitol, ne vom concentra asupra diferiților factori care influențează învățarea, în special în cazurile în care subiectul "nu învață" sau nu învață în termenii și modalitățile așteptate.

De câte ori, în calitate de student, te-ai auzit spunând "nu ai metodă" și poate că ai încercat din răsputeri să te aplici, dar oricât de mult ai studia, nu reușești?

Atunci de ce mulți oameni studiază ore în șir pentru a trece un test sau un examen într-un mod pozitiv, dar apoi, cu timpul, cunoștințele dispar? De ce unii oameni se chinuie mai mult sau nu reușesc să învețe?

Cum găsești o metodă de studiu eficientă și personalizată care să-ți permită să-ți direcționezi inteligența într-un mod fructuos?

A avea o metodă de studiu nu înseamnă doar a fi capabil să organizezi eficient timpul petrecut cu cărțile, ci mai ales a găsi cele mai potrivite instrumente pentru a optimiza resursele intelectuale și, în consecință, performanța.

REFLECTAREA ASUPRA PROPRIILOR PROCESE COGNITIVE: METACOGNIȚIA

Contrar credinței populare, aptitudinile și angajamentul nu sunt singurele variabile care influențează performanța școlară, iar majoritatea profesorilor știu că rezultatele slabe depind de dificultatea elevului de a-și direcționa inteligența și de a-și folosi abilitățile.

Trebuie să recunoaștem că, din nefericire, la școală rareori ni se oferă instrumentele și strategiile care să facă învățarea simplă și eficientă; strategiile reale de studiu și abilitățile de organizare a muncii nu fac parte din programă și, de cele mai multe ori, studiul devine o activitate impusă, lipsită de farmec și de interes.

În plus, gândiți-vă la abordarea mnemotehnică a studiului: nu ne facilitează scopul și este considerată în cea mai mare parte un dar al naturii, privilegiu al minților înzestrate, care va dispărea odată cu trecerea timpului. Dacă am face un sondaj și am întreba despre diferitele metode de studiu utilizate, am primi răspunsuri foarte diferite. Unii fac rezumate, alții schițe, unii repetă cu voce tare, alții mental, unii subliniază, iar alții citesc de mai multe ori. În cele mai multe cazuri, însă, diferitele metode folosite se dovedesc a fi inutile și mai obositoare decât este necesar. Prin urmare, se înțelege că este esențial să se dobândească o metodă proprie de studiu pentru a optimiza timpul și a asigura un rezultat bun.

Pentru a valorifica resursele personale ale elevului, școala ar trebui să ia măsuri pentru a le face cunoscute și pentru a promova la elev conștientizarea faptului că este un subiect înzestrat cu o minte capabilă să gândească și să raționeze, precum și a calităților sale intelectuale, astfel încât să îi permită să identifice cele mai eficiente strategii de studiu.

Într-adevăr, după cum am menționat, în timpul studiului aplicăm un amestec de strategii și tehnici de importanță fundamentală care sunt adaptate pe măsură ce învățăm, pentru a personaliza și integra noile concepte cu cunoștințele noastre anterioare.

Această capacitate de a reflecta asupra propriilor procese cognitive, adică asupra operațiilor prin care mintea gândește, raționează și memorează pentru a construi cunoștințe, și de a le controla în mod corespunzător, este denumită de psihologie metacogniție. Pe scurt, este vorba de conștientizarea propriilor capacități cognitive.

CUM NE FOLOSIM MINTEA: STILURI DE ÎNVĂȚARE ȘI COGNITIVE

Până acum, cu siguranță v-ați dat seama că învățarea generează cunoștințe, abilități, atitudini într-un context de interacțiune și integrare constructivă a gândurilor, sentimentelor și acțiunilor. Este produsă prin procesarea informațiilor care ajung la cel care învață.

Stimulii din mediul înconjurător vin prin intermediul simțurilor noastre, iar fiecare are un canal senzorial preferat, astfel încât este important să reflectăm asupra canalului preferat pentru a identifica canalul de învățare al fiecărui individ.

Stilul de învățare este , așadar, modul în care o persoană preferă să perceapă, să proceseze și să recupereze informațiile. Această cale este fundamentală într-o predare cu adevărat incluzivă și atentă la personalizare și individualizare, adică care promovează integrarea tuturor elevilor prin creșterea sentimentului de apartenență și colaborare în grup, dar ținând cont de diferențele fiecăruia.

Analiza stilurilor de învățare include:

Stilul vizual-verbal care se concentrează pe citire-scriere, tipic pentru cei care învață prin lectură. În acest caz, vă va fi

util să luați notițe în clasă pentru a le reciti acasă, să rezumați în scris ceea ce ați citit, să notați instrucțiunile pentru teme și lecții, să folosiți tabele cu explicații scrise, să enumerați în scris ceea ce aveți de făcut.

Stilul vizual non-verbal se concentrează pe imagini, desene, simboluri, hărți conceptuale, grafice și diagrame (adică învățare vizuală). Elevul folosește aceste instrumente vizuale pentru a-și aminti termenii și pentru a rezuma subiectele de studiu.

Canalul auditiv preferă să asculte, așa că este important să urmărești o prelegere, să participi la discuții. În acest caz, elevul va fi atent la explicațiile din clasă, le va înregistra și le va asculta acasă.

Canalul kinestezic preferă activitățile practice în acele materii în care este posibil să se împartă momentele de studiu de cele de pauză, alternând între momentele în care se stă și cele în care se mișcă.

Stilul cognitiv, pe de altă parte, este modul în care creierul procesează informațiile, setul stabil de strategii și atitudini pe care o persoană le adoptă într-un mod predominant, care persistă în timp și este independent de natura sarcinii în cauză.

De exemplu, dacă sunteți în sala de sport și exersați un gest atletic deosebit de complicat sub îndrumarea instructorului, cum îl învățați? Îi cereți instructorului să vă arate mișcarea de mai multe ori pentru a vă imprima fiecare detaliu în memorie sau preferați o explicație verbală?

Sau, dacă trebuie să citiți o carte, vă uitați mai întâi la cuprins pentru a vă face o idee despre conținut sau începeți să o citiți imediat? Și dacă le spui prietenilor tăi, îți place să insiști asupra detaliilor sau preferi să ajungi la epilog în scurt timp, fără prea multe detalii?

S-ar putea da multe alte exemple privind îndeplinirea unei mari varietăți de sarcini și, dacă reflectăm, ne dăm seama că fiecare dintre noi are la dispoziție o varietate de soluții și moduri din care poate alege. În plus, este evident că fiecare persoană posedă strategii preferențiale de achiziție a informațiilor, generalizându-le la diferite sarcini, pe care le va aplica atât în sport, cât și în studiu. Aceste tendințe fac posibilă identificarea individului și valorificarea resurselor sale intelectuale.

Studiind modul în care mintea noastră procesează informațiile provenite de la cele cinci simțuri, cercetătorii au identificat următoarele stiluri cognitive:

STIL GLOBAL/ANALITIC:

Acest stil indică acele persoane cărora le place să se oprească asupra detaliilor sau asupra întregului. În primul caz, pentru a adapta stilul la studiu, rămâneți la o rețea de cuvinte cu sensuri mai largi, în timp ce în al doilea caz încercați să citiți și să creați o rețea de cuvinte care să se conecteze treptat de la general la cele mai mici detalii de sens.

STIL SISTEMATIC/INTUITIV:

Se referă la modul în care adoptați un criteriu de clasificare: dacă sunteți "sistematic", acționați pentru a verifica totul în mod individual, lucru cu lucru; dacă sunteți "intuitiv", procedați prin ipoteze care urmează să fie confirmate.

STILUL VERBAL/ VIZUAL:

Stilul verbal/vizual se bazează pe distincția dintre persoanele cărora le place să se oprească asupra cuvintelor (verbal) și cele cărora le place să creeze imagini (vizual).

STILUL IMPULSIV/REFLECTIV:

Stilul impulsiv/reflectiv se referă la modul în care rezolvăm problemele dificile. De fapt, în fața unei probleme, puteți decide să vă gândiți la ea într-un mod precis, dar mai lent, și să ajungeți în cele din urmă la o concluzie, sau puteți da o soluție imediată, dar să comiteți erori pe care va trebui să le corectați ulterior.

STIL DEPENDENT DE DOMENIU/INDEPENDENT:

Cei cu un stil dependent nu se pot detașa de context, în timp ce cei cu un stil independent pot izola contextul și pot fi mai autonomi.

STIL CONVERGENT/DIVERGENT:

Cei care sunt "convergenți" pornesc de obicei de la o afirmație și ajung la o soluție unică și previzibilă, în timp ce cei "divergenți", dimpotrivă, reușesc să fie originali și creativi.

Fără să-și dea seama, fiecare profesor, în mod spontan, tinde să recomande proceduri și sisteme menite să îmbunătățească metoda de studiu, dar care în realitate se dovedesc ineficiente. Acestea nu sunt strategii greșite, ci pur și simplu nu sunt adaptate la caracteristicile intelectuale specifice ale elevului. De exemplu, dacă subiectul are un stil cognitiv vizual, nu este necesară realizarea de "diagrame ilustrative", deoarece în acest caz termenii sunt reținuți prin intermediul culorilor din text și al imaginilor. Fundamentală este, de fapt, crearea de imagini mentale a ceea ce se citește.

Această diversitate explică de ce unii copii au performanțe școlare slabe și rezultate strălucite în activitățile extracurriculare, deoarece trebuie să li se permită să folosească cele mai potrivite strategii cognitive pentru a obține rezultate apreciabile.

AFLAȚI CUM PUTEȚI ÎNVĂȚA MAI BINE

Prin urmare, fiecare are propria sa metodă și cel mai important lucru este să poți afla cum poți învăța cel mai bine ceva nou.

Vedere

Cel mai rapid mod de a învăța este prin vedere. Chiar și atunci când citești, te uiți la o imagine sau privești cum se face ceva.

Cunoașterea se dobândește în primul rând prin ochii noștri.

Ascultare

Cel mai bine poți înțelege conținutul unui lucru atunci când îl asculți. De aceea, este util să participați la cursuri și seminarii. Când citiți, încercați să vă mișcați ușor buzele sau să vorbiți cu voce tare.

Comunicare verbală

Atunci când discutați un subiect cu alte persoane, veți putea să-l fixați în minte.

Studierea împreună cu alte persoane poate fi, de asemenea, o soluție potrivită pentru tine și te poate ajuta foarte mult.

Metoda vizuală, auditivă și comunicativă prin intermediul cărților

Fișele informative pot fi utilizate în diverse moduri. Pentru cei care preferă învățarea vizuală, aceasta este cu siguranță o tehnică excelentă. Puteți studia încercând doar această metodă, scriind întrebarea pe o parte și răspunsul pe cealaltă.

Dacă vă pricepeți mai bine la învățarea auditivă, citiți cu voce tare atât întrebarea, cât și răspunsul.

Metoda comunicativă se bazează pe discutarea unui subiect cu prietenii sau colegii de clasă. Cărțile pot fi folosite ca un instrument pentru a vă pune întrebări reciproce. Astfel, vă va fi mai ușor să identificați lacunele și să vă îmbunătățiți învățarea prin intermediul acestei forme de interogare. Veți avea, de asemenea, posibilitatea de a aborda puncte specifice și de a le clarifica.

Metoda vizuală și în mișcare

Metoda vizuală este utilă pentru mulți elevi. Acest lucru poate fi ajutat prin lipirea de afișe sau postere în cameră. Crearea de ilustrații promovează, de asemenea, învățarea, deoarece veți folosi conținutul a ceea ce aveți de învățat și vă veți mișca în mod constant. Ridicarea creionului și a culorilor face parte, de asemenea, din metoda de învățare motrică. Bineînțeles, dacă vi se pare dificil, puteți crea și dumneavoastră aceste ajutoare vizuale.

Metoda auditivă

Pentru a afla în ce măsură metoda de învățare auditivă vi se potrivește, citiți clar conținutul lecțiilor pe care le-ați rezumat mai sus și înregistrați-l pe un telefon mobil sau pe un alt dispozitiv.

Tot ce trebuie să faci acum este să asculți această înregistrare de mai multe ori în timpul rutinei tale: de când te duci

la cumpărături, în tren sau pe bicicletă. În acest fel, veți asculta continuu ceea ce trebuie să știți până când veți fixa în memorie.

Pentru a vă adapta stilul cognitiv la metoda de studiu, amintiți-vă că nu există alegeri corecte sau greșite, ci doar cele mai utile. În funcție de cum credeți că funcționează, experimentați pe teren cu strategii care pot fi adaptate!

MOTIVAȚIE

Până în prezent, am examinat fenomenul învățării într-un mod "unidimensional", adică am considerat învățarea ca o operațiune care privește în mod specific mintea. În realitate, este esențial să se ia în considerare și alte componente ale elevului: afective, emoționale și legate de personalitate.

În acest caz, impulsurile motivaționale influențează procesul de învățare, în special în toate situațiile în care elevul întâmpină dificultăți sau eșecuri. Dar ce se înțelege prin motivație? Termenul provine din latinescul motus și se referă la imboldul, la forța care ne conduce spre un scop, o destinație.

Motivația este un "proces multifactorial" în care intră în joc mai multe aspecte interdependente: aspecte emoționale (reprezentările obiectivelor); aspecte cognitive (utilizarea diferitelor strategii de învățare); aspecte metacognitive (capacitatea subiectului de a reflecta asupra propriei învățări sau asupra activității de studiu și cercetare); aspecte psihologice (legate de percepția stimei de sine); aspecte didactice (legate de utilizarea metodologiilor didactice în procesele de predare-învățare).

A gândi despre motivație înseamnă a o raporta la mai multe variabile:

- în raport cu vârsta elevilor

- în raport cu genul

- la familie și în context urban

- stilul de predare al profesorului

O distincție foarte importantă introdusă de psihologi este cea dintre motivația intrinsecă și cea extrinsecă:

1. Motivația intrinsecă este atunci când individul acționează din cauza satisfacției care rezultă din interes și experiență (nevoia omului de a cunoaște, curiozitatea de a ști, de a manipula mediul înconjurător).

2. Motivația extrinsecă are un scop, un obiectiv extern (de exemplu, obținerea unei note bune la matematică pentru a primi permisiunea de a merge la petrecere).

Realitatea școlară ne arată, de fapt, că există elevi care învață pentru că le face plăcere și satisfacție să învețe (motivație

intrinsecă), dar există și elevi al căror scop în studiu este acela de a obține promovarea, absolvirea sau aprobarea părinților (motivație extrinsecă).

În acest moment, apare o întrebare: pentru a învăța, care dintre cele două motivații este preferabilă?

Unul este convins că motivația intrinsecă prezintă garanții mai mari de stabilitate pentru succesul învățării.

De fapt, se referă la nevoi psihologice de o importanță deosebită pentru persoană, deoarece acestea activează comportamentul fără prezența unor întăriri externe, cum ar fi o notă bună sau satisfacția părinților.

Totuși, acest lucru nu înseamnă că motivația extrinsecă este dăunătoare: viața noastră socială este structurată astfel încât cei care învață ceva să primească o recompensă în schimb: elevul strălucit este recompensat cu note bune, în timp ce sportivul care a demonstrat o performanță excelentă primește o medalie.

ALTE VARIABILE CONTEXTUALE

Nivelul de motivație a tânărului pentru studiu este influențat și de contextul familial. Poate părea banal, dar este important să subliniem cum familia poate sau nu să aprecieze funcția instituției de învățământ, să colaboreze în sinergie sau, dimpotrivă, să se opună acesteia.

Un alt element deloc secundar al motivației este relația dintre disciplina individuală și comportamentul motivat. Se poate deduce cu ușurință că elevul este competent în acele discipline pentru care are suficiente competențe inițiale. Un rezultat pozitiv va duce la creșterea motivației în domeniul respectiv.

Una dintre cele mai frecvente motivații extrinseci este aceea că studiile servesc scopului de a găsi un loc de muncă recunoscut din punct de vedere social și cu un bun randament financiar.

ÎNTRE DORINȚA DE A REUȘI ȘI TEAMA DE EȘEC

Pe de altă parte, atunci când vorbim de motivație intrinsecă, trebuie să luăm în considerare atât componenta cognitivă, cât și cea emoțional-motivațională: de fapt, pentru ca fiecare cursant să dorească să învețe, învățarea trebuie să producă competență, dar și bunăstare emoțional-cognitivă.

Atunci când vorbim despre motivația pentru studiu, trebuie de fapt să luăm în considerare un aspect suplimentar. Un elev poate dori să învețe indiferent de orice câștig și poate fi motivat să își îmbunătățească propria cultură, sau poate avea ambiția de a obține rezultate strălucitoare și de a-și demonstra abilitățile.

În primul caz, vorbim de obiective de măiestrie , iar în al doilea de obiective de performanță.

Problema, însă, este atunci când un tânăr competitiv este dezamăgit atunci când eforturile sale nu îl duc la obținerea rezultatelor dorite sau a obiectivului stabilit, astfel încât nici măcar nu mai încearcă performanța de teama eșecului.

Weiner, un psiholog social american cunoscut pentru dezvoltarea unei forme de teorie a atribuirii, a încercat să explice implicațiile emoționale și motivaționale ale succesului și eșecului academic. Pe

baza interpretărilor propriilor experiențe, se identifică una sau mai multe cauze ale succesului și eșecului, adică atribuțiile, pentru a prezice comportamentul orientat spre succes.

În special, fiecare dintre noi, la orice vârstă, este animat de tendința de a reuși și de tendința de a evita eșecul; în plus, pentru a-și explica succesul sau eșecul în raport cu o situație sau o sarcină în care s-a angajat, el ia în considerare patru cauze fundamentale:

- abilitate;

- efortul;

- dificultatea sarcinii;

- noroc

Pe scurt, individul explică motivul succesului sau al eșecului, în funcție de faptul dacă cauza este internă sau externă persoanei.

Aplicând atribuțiile la studiu, indivizii tind, de obicei, să atribuie un eșec sever unor cauze externe (lipsa de concentrare din cauza confuziei din clasă, un examen prea dificil). Pe de altă parte, există și

cei care se resemnează cu ideea de a avea aptitudini slabe și de a fi condamnați pentru asta la un profit mediocru.

Teama că nu se simte capabil, că nu are rost să își dedice timpul și efortul pentru a studia pentru că este dezaprobat, poate deveni atât de apăsătoare încât alege să nu mai studieze.

Stima de sine este judecata pe care subiectul o face despre el însuși, despre caracteristicile sale personale. Motivația de a reuși depinde de un nivel satisfăcător și, în același timp, realist al stimei de sine. Persoanele cu o motivație de succes ridicată vor tinde spre activități legate de succes, în timp ce persoanele cu o motivație de succes scăzută vor fi mai puțin atrase de activitățile legate de succes.

Elevul care dorește să înțeleagă unde a greșit și este convins că abilitățile sale se pot îmbunătăți cu timpul abordează de obicei provocarea unei sarcini cu tenacitate, deoarece scopul final este de a-și spori cunoștințele și înțelegerea prin practică; greșelile sunt trăite ca un stimulent pentru îmbunătățire. Pe de altă parte, elevul care crede, pe de altă parte, că s-a născut cu un anumit set de aptitudini și abilități tinde să evite acele situații în care este posibil să eșueze, să se dovedească incapabil, întrucât angajamentul vizează judecata pozitivă a profesorului.

În concluzie, comportamentul motivat este activat pentru a satisface anumite nevoi sau pentru a atinge anumite obiective. Cu toate acestea, în viață pot apărea diverse impedimente care să împiedice obținerea de rezultate. În viața școlară, de exemplu, se pot întâlni: note mici, întrebări neașteptate.

În astfel de cazuri, frustrarea apare pentru că ne confruntăm cu un obstacol în realizarea obiectivelor noastre. Pentru a reduce aceste stări emoționale, individul poate recurge la diverse atitudini, dintre care unele sunt adecvate și reușesc să rezolve situația conflictuală, altele nu. Reacțiile corecte se bazează pe conștientizarea prezentă în individ a faptului că conflictul și frustrarea sunt inevitabile în existența noastră și, dacă sunt abordate în mod corect, pot fi într-adevăr o oportunitate de a învăța și de a ne îmbogăți strategiile de rezolvare a problemelor în viață. Acestea sunt comportamente care vizează:

- intensificarea efortului (angajament și perseverență mai mare în studiu)

- reorganizarea datelor (completarea informațiilor și analiza acestora din diferite puncte de vedere)

- să găsească strategii alternative pentru a-și atinge obiectivul decât cele utilizate până în acel moment. Reacțiile inadecvate sunt adoptate de acele persoane al căror scop nu este de a rezolva problema, ci de a reduce anxietatea generată de aceasta. Acestea sunt mecanisme de apărare.

CAPITOLUL 3

"Nici o zi în care s-a învățat ceva nu este pierdută."

David Eddings

După ce am descris procesul de învățare și factorii contextuali și emoționali-motivaționali care îl influențează, în acest capitol vom intra în practica perfecționării metodei de studiu, memorare, organizare a muncii etc.

Studiul nu poate fi un concept care se reduce la simpla ședere la un birou ore întregi în fața unui text. Implementarea cu succes a unei lucrări de studiu necesită activarea simultană a mai multor domenii:

- ATENȚIE (concentrare)

- COGNITIV (selectarea, organizarea și stocarea datelor)

- MOTIVAȚIONAL (prezența unei convingeri reale în necesitatea de a studia o anumită materie).

În plus, este esențial ca individul să posede capacitatea de a tolera frustrările datorate unor eșecuri inevitabile și de a-și dedica timpul achiziționării de conținut care nu este întotdeauna binevenit, renunțând ocazional la activități mai plăcute sau mai satisfăcătoare.

Patru factori interrelaționați trebuie luați în considerare pentru un studiu de succes: când (organizarea timpului de studiu), cum (metoda de studiu), ce (calitatea studiului) și de ce se studiază.

ACTIVITATEA STUDENTULUI

Probabil că nu este atât de evident, dar cea a studentului este o adevărată slujbă, care diferă de alte profesii doar prin faptul că nu este plătită. Cu toate acestea, fiecare student funcționează în cadrul unei organizații care are reguli, trebuie să respecte orare și termene limită, să producă abilități sociale solide în termene stabilite și să respecte o anumită disciplină.

Există un alt aspect esențial: pentru a fi student, trebuie să fii student, adică să intri în rol și să-l îndeplinești pe deplin.

Deoarece elevii se află adesea în spatele unui birou, cu dificultatea de a utiliza prima resursă, timpul și organizarea acestuia.

ORGANIZAREA TIMPULUI DVS.

După cum am menționat mai devreme, timpul studenților este o resursă prețioasă, așa că este esențial să îl organizăm în cel mai eficient mod.

În acest sens, psihologia cognitivă ne arată că putem învăța prin învățare maximă sau prin învățare distribuită:

În primul caz, sarcina de învățare se realizează este concentrată într-un timp limitat, depunând un efort intens, fără pauză. Rezultatul este nesigur, poate eficient pentru un test sau un examen programat pentru aceeași zi, dar destinat să se deterioreze rapid;

În cel de-al doilea caz, sarcina este distribuită în timp, împărțind-o în unități intercalate cu pauze de odihnă. Această metodă permite o mai bună asimilare a conținutului și generează o învățare mai solidă și mai durabilă.

Așadar, explicând în termeni practici și aplicativi, sugestia psihologiei este următoarea:

Este preferabil să se studieze zi de zi, urmând lecțiile de dimineață în clasă și aplicându-le acasă după-amiaza. Studierea unei discipline cu o zi înainte de examen poate ajuta la obținerea unei note de trecere la acel examen; cu toate acestea, există riscul de a uita totul în câteva zile.

Studiul alternat cu pauze este mai eficient și mai puțin stresant; pentru fiecare oră de studiu, de exemplu, se poate corespunde o plimbare de un sfert de oră sau o gustare.

Este bine să stabiliți o perioadă maximă de studiu pe care să o respectați cu strictețe (de exemplu, 3 ore pe zi), pentru a vă putea concentra și a avea performanțe mai bune.

CUM SĂ PLANIFICAȚI UN EXAMEN UNIVERSITAR

Așa cum am spus, acestea sunt sfaturi pentru pregătirea unui examen universitar, dar totul se poate aplica cu ușurință și în vederea pregătirii unei teme de clasă sau a unei întrebări de liceu.

Aici veți găsi sfaturi despre:

1) optimizarea timpului

2) obținerea unor note bune la examene

Ceea ce dorim să vă oferim în această carte este tocmai o metodă pentru a vă organiza corect studiul, indiferent de timpul de care dispuneți, și pentru a obține rezultate bune.

Așa că uitați ideea de a fi penalizați pentru că nu aveți suficient timp și urmați acești pași:

PASUL 1: ANALIZA EXAMINĂRII

În primul rând, trebuie să vă familiarizați cu tipul de examinare și să obțineți următoarele informații:

Întrebați-i pe cei care au susținut deja examenul ce fel de întrebări au găsit;

fiți atenți la cursuri și la subiectele pe care profesorul le abordează cel mai des,

mergeți la recepția profesorului și cereți sfaturi cu privire la subiectele de studiu.

PASUL 2: PLANIFICAȚI-VĂ EXAMINAREA

O greșeală pe care studenții o fac de obicei este aceea de a nu fi suficient de pregătiți pentru că au studiat prea puțin sau, dimpotrivă, de a studia non-stop și de a nu se simți pregătiți pentru examen.

Sunteți familiarizat cu Legea Parkinson? Această lege prevede că:

"Lucrarea se va extinde pentru a umple tot timpul disponibil (citat)".

Acest lucru înseamnă că, dacă, de exemplu, aveți la dispoziție 10 zile pentru a face o lucrare, o veți putea finaliza în doar 10 zile. Altfel, dacă ai fi avut trei luni pentru acel loc de muncă, ți-ar fi luat trei luni. Acest lucru se datorează faptului că, dacă nu ne presează constrângerile de timp și de termen, ne va lua mai mult timp pentru a finaliza o sarcină. Așadar, cu cât vă acordați mai mult timp pentru a termina o lucrare, cu atât mai mult vă va lua mai mult timp să o terminați și cu atât mai importantă și mai complexă vi se va părea lucrarea respectivă.

Această teorie a fost menționată pentru prima dată de Cyril Northcote Parkinson (1909 - 1993), un istoric naval britanic, care, bazându-se pe guvernul din acei ani, a realizat că, cu cât aparatele

birocratice se extind mai mult, cu atât acestea tind să devină mai puțin eficiente.

Parkinson a aplicat această observație la o mare varietate de alte situații, realizând că, atunci când timpul disponibil pentru o sarcină devine mai scurt, aceasta devine mai simplă și mai ușor de rezolvat.

Pentru a evita să faceți această greșeală, decideți în prealabil cum să vă planificați examinarea. Dacă nu știți cum să începeți, puteți consulta creditele de formare universitară (CFU), care servesc tocmai pentru a măsura volumul de muncă necesar.

Pentru a da un exemplu practic, planificați aproximativ 25 de ore de studiu total între universitate și studiul la domiciliu pentru fiecare credit. Ceea ce înseamnă că, dacă aveți de pregătit un examen de 10 UFC, va trebui să vă programați 250 de ore de studiu, în funcție de complexitatea mai mare sau mai mică a acestuia. Dintre acestea, va trebui să obțineți 1/3 pentru studiu individual la domiciliu, adică între 8/10 pe credit.

Ce se întâmplă dacă aveți de pregătit mai multe examene? În primul rând, această posibilitate depinde de cât de mult studiu necesită fiecare materie; prin urmare, ar trebui să împărțiți inițial examenele mai puțin solicitante de cele mai lungi sau mai dificile: în acest fel, veți evita examenele prea complicate într-o singură sesiune.

Mai întâi trebuie să vedeți care este primul examen de pe listă care trebuie susținut și cât de mult le afectează pe celelalte în termeni de timp.

Pentru a face acest lucru, va trebui să vă informați despre examene și să vă înscrieți la ele cu mult timp înainte. Faceți ca o zi să conteze, vedeți care este cel mai scurt interval de timp între examene și faceți o rezervare. Aveți grijă, totuși, să nu mergeți prea departe: există întotdeauna timp pentru a adăuga un examen în ultimul moment.

Dacă, de exemplu, sesiunea dvs. include patru examene, creditele maxime acordate de universitate sunt de 12 și ho:

- 1 examen de 12 credite

- de la 9 credite

- 1 din 3.

Prin urmare, vom avea un total de 330 de ore de studiu individual în această sesiune.

Cel mai bine este să combinați examenul 12, care implică mai multă muncă de studiu, cu examenul 3. Astfel, veți consacra 1/3 din

numărul total de ore acestor două examene.

Dacă programul vă permite, puteți aranja celelalte două examene de 9 CFU pentru 2/3 din timpul rămas.

După ce ați planificat examenele care urmează să fie susținute în funcție de prioritate și valoare, ar trebui să aveți aceste informații:

- Tipul de examinare

- Credite de examinare

- Întrebări frecvente

PASUL 3: PLANIFICĂ-ȚI STUDIUL

După ce ați definit timpul total de studiu, va trebui acum să planificați zilele și săptămânile de studiu. O tehnică utilă este planificarea retroactivă

Este o metodă de gestionare a proiectelor complexe care merge înapoi în timp de la data de livrare. În cazul nostru specific, este vorba despre data primului examen.

Acesta se aplică calendarului de examinare după cum urmează:

• Luați un calendar și marcați data exactă a examenului.

• Decideți câte ore pe zi trebuie să vă pregătiți.

• Acum împărțiți timpul la numărul de ore de studiu pe zi, obținând astfel numărul exact de zile de care veți avea nevoie pentru a vă pregăti pentru examen.

• Începând cu data examenului, treceți în calendar numărul de zile pe care l-ați calculat.

Dacă, de exemplu, aveți patru săptămâni, împărțiți-le în zile, stabilind un calendar în care și câte zile doriți să studiați (luni de la... la...).

Preia programul, organizează zilele în funcție de capitole sau obiective. Veți obține un astfel de plan:

Săptămâna 1, Obiectiv: Terminarea primelor 4 capitole:

Luni de la x la y, țintă: Terminați primul capitol, concentrându-vă asupra subiectului respectiv: xy

Marți, de la x la y, obiectiv: realizarea și înțelegerea sarcinii, focalizare pe subiect: tz

Și așa mai departe.

După ce ați făcut acest lucru, puteți începe să studiați în cărți. Nu uitați, totuși, să:

• Nu studiați mai mult de trei subiecți în același timp. Dintre acestea, alegeți cel mult două materii la care trebuie neapărat să învățați zi

de zi și una pe care o puteți "neglija" puțin mai mult. Selectați conceptele cu adevărat esențiale și decideți care dintre ele sunt mai puțin importante.

Acesta alternează ciclic

EXEMPLU: Luni: examen 1 + examen 2,

Marți, examenul 3 + examenul 1,

Miercuri: Examen 2 + …..

• Obiectivul orar de studiu pentru fiecare examen în parte trebuie să fie: total pagini/(ore de examen x 80%)

• Optimizarea timpului de studiu. Pentru un studiu mai rapid, la sfârșitul fiecărei sesiuni de studiu al fiecărui subiect, repetați întotdeauna cu voce tare, poate chiar în prezența cuiva care să vă asculte.

• Faceți pauze. Deoarece veți studia mai multe materii în același timp, există riscul de confuzie. Pentru a depăși această problemă, între studierea unei materii și a alteia, faceți mici pauze, poate stați

de vorbă cu un prieten, ieșiți pentru o clipă la o cafea la cafenea, etc.

PASUL 4: Cum să înveți mai bine

După planificare, este necesar să începeți să studiați prin alegerea unei metode de studiu corecte.

Cea mai recomandabilă strategie este: familiarizați-vă cu cartea, priviți-o și analizați-o, înțelegeți cum să identificați capitolele din carte în funcție de ceea ce se cere la examen și evidențiați-le.

În timp ce studiați, va trebui să citiți cu atenție părțile care vă interesează (este preferabil să le evidențiați și să le subliniați), în timp ce citiți mai superficial și mai rapid părțile mai puțin importante.

După fiecare capitol, creați o hartă conceptuală care să conțină conceptele fundamentale și subliniați cele pe care le considerați esențiale pentru a le înțelege. În aceeași etapă, va trebui, de asemenea, să vă asociați notele universitare cu cărțile pe care le studiați.

Veți trece apoi la memorare prin exerciții de memorie specifice.

INSTRUMENTE OPERAȚIONALE

Pentru a obține rezultate bune în timpul programat, trebuie să se stăpânească o serie de tehnici de lucru, indispensabile pentru memorarea, sintetizarea și reelaborarea personală a conținutului.

Dacă un student, prin perseverență, exercițiu și aplicare metodică, reușește să stăpânească instrumentele, el sau ea va putea să-și optimizeze timpul și să petreacă mai puțin timp cu cărțile.

Să analizăm acum ce strategii sunt folosite pentru a studia și cum să le valorificăm la maximum.

NOTELE

Prima recomandare care trebuie făcută studenților este aceea de a lua notițe în timpul prelegerii, lucru care nu trebuie deloc neglijat.

Există mai multe strategii pentru a încerca să adune cât mai multe informații, de exemplu prin înregistrarea lecției cu ajutorul dispozitivelor tehnologice. Sau folosiți metoda clasică, în care încercați să transcrieți cât mai multe informații fără a pierde firul lecției.

Amintiți-vă, de asemenea, că este esențial să acordați o atenție deosebită primelor 10 minute ale lecției în care este prezentată agenda lecției și ultimelor 10 minute de rezumat.

SISTEMUL CORNELL

Sistemul Cornell datează din 1950 și a fost creat de unul dintre profesorii de la Universitatea Cornell, un anume Walter Pauk.

Metoda se bazează pe utilizarea unui format rigid pentru a reduce cât mai mult posibil volumul notelor, organizându-le în timpul lecției.

Foaia trebuie să fie împărțită în două coloane: una mai mare (aproximativ 75% din foaie) pentru luarea de notițe în partea dreaptă și una mai mică pentru întrebări și cuvinte cheie în partea stângă.

Scopul este ca elevul să folosească cea mai mare coloană pentru a lua notițe.

Este mai bine să evitați propozițiile lungi și să folosiți abrevieri.

După ce ați terminat de luat notițe, vă recomandăm să le recitiți în termen de 24 de ore, pentru a vă aminti în continuare conceptele de bază, astfel încât, în cazul în care vă vin în minte întrebări legate de concepte neclare, să le puteți marca în coloana din stânga, împreună cu cuvintele cheie pe care le-ați ales pentru a fixa o anumită temă.

Folosiți coloana din stânga și pentru a nota întrebările la care știți deja răspunsul.

Acest lucru vă va ajuta în timpul reviziei: puteți răspunde citind doar întrebările din coloana din stânga. După ce recitiți, folosiți rândurile lăsate libere în partea de jos a paginii pentru a scrie un scurt rezumat.

ABREVIERI

De cele mai multe ori, profesorii trebuie să acopere un număr de subiecte într-un timp foarte limitat, ceea ce duce la o avalanșă de noțiuni pentru studentul care trebuie să noteze corect toate conceptele.

Prin urmare, pentru a nu pierde o mulțime de informații, este recomandabil să folosiți abrevieri pentru a înlocui cuvântul complet.

Pe lângă abrevierile obișnuite, cel mai bine este să personalizați și altele. Un alt sfat util este acela de a scurta titlurile care se repetă: de exemplu, Business Administration va deveni EA. Faceți întotdeauna o listă și o legendă pe care să o urmați pentru a evita confuziile.

Există două dintre cele mai comune tehnici de abreviere, prima folosind doar literele inițiale ale unui cuvânt (de exemplu, info pentru informații etc.), în timp ce a doua presupune scrierea doar a consoanelor unui cuvânt.

Atunci când folosim o abreviere, este important să ne amintim că va exista întotdeauna un context care să ne ajute să ne amintim sensul.

Indiferent de metoda de abreviere folosită, atunci când se iau notițe este întotdeauna bine să se încerce să se folosească propoziții scurte, încercând să se rezume cât mai mult posibil conceptul. În acest fel, veți obține două rezultate pozitive: în primul rând, veți nota doar informațiile care sunt cu adevărat necesare pentru a înțelege textul și, în al doilea rând, veți începe să memorați cele mai importante informații.

SIMPLIFICAREA CONCEPTELOR

O altă metodă preferată de elevi este aceea de a crea hărți sau diagrame pentru a evidenția principalele concepte care trebuie memorate. Crearea hărților conceptuale are ca scop rezumarea celor mai importante concepte și facilitarea citirii acestora. În centrul hărții va fi plasat conceptul principal, iar din acesta vor porni diverse "ramuri" care vor lega conceptul principal de alte cuvinte-cheie, alte concepte esențiale și alte adnotări importante.

Această tehnică este foarte utilă, deoarece vă permite să memorați mai bine conceptele, să vedeți imediat conceptele principale fără a le avea într-un text și vă ajută să rezolvați probleme. Faptul că informațiile ocupă părți dispersate ale hârtiei ajută creierul, deoarece, atunci când recitește informațiile, acesta își va aminti când au fost scrise și va putea astfel să le memoreze mai bine.

Copiați structura diapozitivelor în notițele dumneavoastră, dar nu copiați textual propoziții individuale.

Treceți peste articole, conjuncții și, în general, peste acele cuvinte esențiale pentru semnificație și concentrați-vă doar pe cuvintele și conceptele cheie.

HĂRȚI CONCEPTUALE

Prin urmare, hărțile conceptuale sunt tehnici de organizare și reprezentare a ceea ce s-a învățat.

Aceasta este definiția dată de creatorul său, prof. Joseph D. Novak.

Fiecare hartă conceptuală este alcătuită din 2 elemente cheie:

Nodurile conceptuale. Acestea reprezintă conceptele esențiale ale subiectului, iar semnificația lor este reprezentată de o etichetă (cel mult câteva cuvinte). Acesta conține, de asemenea, adjective și substantive.

Relații asociative. Acestea sunt legăturile dintre nodurile conceptuale, care, la rândul lor, au o etichetă textuală care specifică diversele asocieri dintre diferitele concepte ale aceluiași subiect. Acesta este compus din verbe.

Dar cum se construiește harta conceptuală?

1. După ce ați citit un capitol, faceți o listă cu cele mai importante 10-20 de concepte din conținut, folosind cel mult 2-3 cuvinte pentru a denumi aceste concepte.

2. Scrieți conceptele pe o foaie de hârtie, plasându-le pe cele mai importante (concepte principale) în partea de sus și pe cele mai puțin importante (concepte secundare) mai jos. O alternativă este de a plasa conceptele cheie într-o cutie și cele mai puțin importante într-un cerc.

3. Desenați linii de legătură între cele două și inserați un text în interiorul lor pentru a explica natura acestei legături.

4. Căutați legături încrucișate între diferite concepte primare și între concepte secundare.

5. Folosiți pictograme, modele stilizate și culori diferite pentru a vă stoca harta mai ușor și mai rapid.

ORGANIZATORI AVANSAȚI, REZUMATE ȘI PERSONALIZAREA TEXTULUI

La începutul fiecărei unități de învățare dintr-un manual există foarte des o scurtă introducere care anticipează conținutul pentru elev. Acestea sunt ceea ce în pedagogie se numesc organizatori anticipativi și îi servesc elevului pentru a intra în mediul conceptual al unității.

Chiar și în notele personale pot fi incluse organizatori de anticipație, cum ar fi o introducere, câteva rânduri pentru fiecare lecție. Aceste rânduri se scriu acasă, după revizuirea notițelor, pentru a le permite elevilor să-și amintească pe scurt subiectul fiecărei lecții.

Rezumatul este un exercițiu oarecum neglijat la clasă, dar util pentru îmbunătățirea scrisului și pentru exersarea abilităților de înțelegere și sinteză. Pentru a scrie un rezumat, trebuie să urmați acești pași:

Creați o schemă pentru un rezumat bun, începând cu înțelegerea textului:

Împărțiți textul: citiți cu atenție textul pe care urmează să îl rezumați, apoi împărțiți-l în diferite subiecte, astfel încât să aveți o schiță clară a tot ceea ce este abordat în pasaj.

Subliniați: atunci când recitiți, evidențiați cele mai importante propoziții, astfel încât să le puteți regăsi cu ușurință.

Scară: Este important să faceți o schiță în care să enumerați toate subiectele importante pe care le-ați găsit în lectură.

De la schiță la rezumat cum se face: după ce ați făcut schița, nu trebuie decât să dezvoltați punctele identificate ca fiind fundamentale. Nu uitați că cuvântul rezumat indică faptul că scopul este de a găsi punctele principale ale unui text și de a ELIMINA informațiile superflue.

SFATURI PENTRU UN REZUMAT PERFECT

În cele din urmă, pentru un rezumat bun, amintiți-vă aceste puncte:

El folosește același timp verbal folosit de autor pentru a nu greși consecutivitatea timpurilor.

Nu vă exprimați părerea despre textul pe care îl rezumați, deoarece nu este un text subiectiv.

Dacă citați o propoziție din textul original, puneți-o între ghilimele.

Recitiți întotdeauna întregul text pentru a evita greșelile de ortografie

În cele din urmă, manualele ar trebui, de asemenea, să fie personalizate cu note pe margine, sublinieri în culori diferite. În acest fel, vor exista urme ale eforturilor dumneavoastră care vă vor ajuta să memorați și să revizuiți mai rapid și mai eficient.

ÎN CONCLUZIE

După ce v-ați planificat timpul de pregătire pentru examen, ar trebui să începeți faza de citire înarmat cu un marcator și pixuri colorate pentru a vă ajuta memoria fotografică. Întotdeauna este un bun obicei de a începe să evidențiezi pentru a începe să le elimini pe cele mai puțin importante.

Subliniați părțile mai importante cu pixul roșu, iar cele mai puțin importante cu pixul albastru. și așa mai departe. Puteți, de asemenea, să încercuiți cuvintele-cheie și să le marcați, pe marginea paragrafului, un titlu simplu sau o etichetă de câteva cuvinte care să vă amintească imediat de subiect.

După faza de lectură, treceți la diagrame și rezumate și apoi la repetiții pentru a fixa conținutul. Nu uitați că, pentru a reține mai bine, va trebui să repetați capitol cu capitol și, dacă este necesar, paragraf cu paragraf.

CAPITOLUL 4

"Oricine încetează să mai învețe este bătrân, fie că are douăzeci sau optzeci de ani. Cine continuă să învețe rămâne tânăr. Cel mai important lucru în viață este să-ți păstrezi mintea tânără."

Henry Ford

În capitolul anterior, am analizat una dintre cele patru abilități necesare în studiu, indiferent de tipul de universitate, și anume organizarea timpului și a studiului.

Pentru a studia bine pentru a învăța este nevoie de angajament, așa că, înainte de a intra în metoda propriu-zisă de studiu, este important să ne recăpătăm dorința de a studia.

Poate că trebuie să te întorci la serviciu după vacanța de vară pentru sesiunea din septembrie și te simți lipsit de energie, distras, atât de mult încât tergiversezi revenirea la studiu.

Printre numeroasele motive care vă pot face să vă pierdeți din vedere obiectivele pot fi:

• probleme personale sau familiale care ne pot distrage atenția;

• lipsa de satisfacție de la examenele anterioare, care v-a dus la o medie mică, atât de mică încât poate ați crezut că ați greșit facultatea;

• Ați rămas în urmă cu unele examene și acestea s-au acumulat, declanșând un cerc vicios prin care, cu cât aveți mai multe examene de recuperat, cu atât mai puțin doriți să învățați.

• Metodă de studiu ineficientă. Motivația scade dacă un examen nu decurge conform așteptărilor, în ciuda orelor petrecute în cărți.

• Vă este teamă de viitorul de după absolvire. Un ciclu important se încheie, iar perspectivele nu sunt încurajatoare pentru a avea încredere în viitor.

Înțelegerea cauzelor care stau la baza lipsei de motivație este esențială; cel mai greșit lucru pe care îl puteți face este să vă pierdeți timpul perseverând.

Trebuie să ai încredere în abilitățile tale și să mergi mai departe, încercând în schimb să adopți metoda de studiu corectă.

Pe lângă managementul timpului pe care l-ați văzut în capitolul anterior, acestea sunt sfaturile pe care dorim să vi le dăm pentru a începe cu dreptul și cu motivația potrivită.

Prima regulă pentru a-ți recăpăta dorința de a studia este să-ți schimbi modul de gândire. Înlocuiți în mod conștient aceste concepții negative, greșite, cu gânduri eficiente , cum ar fi: "Pot să reușesc", "Am trecut deja alte examene", "Măperfecționez în fiecare zi".

Un alt pas este acela de a nu studia pentru examenul în sine sau pentru nota finală. Studiați cu dorința de a învăța noi cunoștințe și de a da dovadă de strălucire în domeniul dumneavoastră

DISTRACȚII ALUNGATE

Studiul necesită o mare concentrare, ceea ce presupune că va trebui să faceți unele sacrificii pentru a vă atinge obiectivele.

În primul rând, trebuie să renunțați la toate sursele de distragere a atenției, atât în mediul fizic, cât și în cel virtual.

• Locul de studiu trebuie să fie neutru, un loc în care să te poți dedica doar acestui lucru (biblioteci și săli de studiu, de exemplu). Această alegere este strâns legată de strategia vidului, inventată de scriitorul de romane polițiste Raymond Chandler și este de departe una dintre cele mai bune strategii împotriva amânării. Practic, ea constă în impunerea de a face ceea ce trebuie să faci sau de a nu face nimic.

În ceea ce privește studenții, strategia vidului înseamnă să studiezi într-un mediu în care poți fi doar în cărți, fără prezența televizorului, a Playstation-ului, a internetului sau a smartphone-urilor…

• Închideți televizorul și setați-vă telefonul mobil pe modul "nu deranjați", altfel veți pierde orice șansă!

• Dacă obișnuiești să studiezi cu muzică, piesele instrumentale sunt mai bune; dacă nu este obiceiul tău, află că muzica poate reconcilia studiul.

• Ordinea și esențialitatea sunt esențiale, așa că păstrați aproape de dumneavoastră strictul necesar pentru a studia.

• Forțați-vă să vă îndepliniți obiectivul zilnic de studiu înainte de a vă dedica la altceva. Repetă această poruncă: "Voi termina și apoi mă voi dedica plăcerii! Dar eu voi termina primul!"

ÎNVĂȚAȚI SĂ STUDIAȚI

A avea o metodă greșită de studiu este un lucru absolut demotivant pentru rezultatele tale, intrând într-un cerc vicios din care este greu de ieșit.

Gândiți-vă, de exemplu, la faptul că trebuie să repetați un examen, la timpul pierdut prin sacrificarea pasiunilor și a timpului liber, atât de mult încât s-ar putea să nu mai vreți nici măcar să învățați.

Dar care sunt tehnicile pentru a "studia bine"?

Iată câteva dintre tehnicile pentru a face acest lucru rapid:

PIRAMIDA STUDIULUI

Vilfredo Pareto, un economist italian care a trăit în secolul al XIX-lea, a inventat principiul omonim, principiul Pareto, care a fost apoi aplicat la firmă. Acest principiu prevede că…

"20 la sută din procese vor produce 80 la sută din rezultate" (citat).

Cu alte cuvinte, pentru a obține 80% din rezultate, trebuie să vă concentrați doar pe 20% din acțiunile principale pentru a le obține.

Aplicând acest principiu la studiu, rezultă că, pentru a obține un 24 la un examen (80% din 30), trebuie să studiem cel puțin 20% din materie.

Prin urmare, cea mai eficientă strategie este să vă concentrați mai întâi pe materialul cu adevărat important. Și aici intervine așa-numita piramidă de studiu, care vă permite să studiați mai puțin, dar cu rezultate eficiente:

În piramida studiului putem găsi 4 tipuri diferite de informații:

- Conceptele cheie. Acestea se află în vârful piramidei și sunt cele mai importante informații. De obicei, acestea sunt puține și rare. Le puteți găsi adesea în titlurile capitolelor și subsecțiunilor. - Concepte secundare.

Acestea se găsesc imediat după conceptele principale și sunt utile pentru aprofundarea acestora, adăugând elemente interesante, dar în același timp neesențiale pentru înțelegerea lor. Un truc este să citiți atât primul, cât și ultimul paragraf al unei secțiuni, să căutați propoziții cu caractere îngroșate, să citiți listele cu buline etc.

- Informații de fond. Acestea servesc în principal la îmbogățirea diferitelor subiecte; ele sunt adesea exemple utile pentru a fixa mai bine conceptele cheie și secundare.

- Zgomotul de fond. Este vorba de informații duplicate sau repetate. Ele fac "volum" și nu sunt relevante.

TEHNICA POMODORO

Pentru a optimiza timpul și a fi mai productivi, una dintre metodele care a devenit populară în ultima vreme este așa-numita tehnică a roșiilor.

Este o tehnică dezvoltată la sfârșitul anilor 1980 de un student italian, Francesco Cirillo, care vă permite să vă creșteți capacitatea de concentrare și, astfel, să obțineți rezultate mai bune.

Această tehnică recomandă să studiezi timp de 25 de minute fără distragere a atenției și apoi să iei o pauză de cinci minute.

Termenul "roșie" este inspirat de acele cronometre în formă de roșii folosite în bucătărie pentru a controla timpul de gătire.

După ce a trecut examenele din primul an, autorul care a conceput tehnica s-a confruntat cu o perioadă de productivitate scăzută și o mare confuzie mentală, crezând că a pierdut doar timp.

Într-o zi, Cyril a decis să se provoace pe sine însuși; a luat un cronometru de bucătărie și a început să studieze. A eșuat la prima încercare, dar și-a dat seama că aceasta era calea corectă. A

continuat apoi să perfecționeze această metodă atât în studiu, cât și în muncă, definind astfel Tehnica Pomodoro.

Tehnica Pomodoro a fost astfel creată cu scopul de a ne învăța să considerăm timpul, în loc de a fi o cauză de stres și tensiune, ca pe un prieten gata să ne permită să îndeplinim orice sarcină, îmbunătățind, de asemenea, procesul de lucru și de studiu.

Pentru a ajunge acolo, aveți nevoie de un instrument care să vă ajute:

• scăderea anxietății în fața trecerii timpului;

• să maximizeze concentrarea prin reducerea pe cât posibil a întreruperilor;

• să crească gradul de conștientizare a deciziilor care trebuie luate;

• să consolideze motivația și determinarea de a atinge noi obiective;

• să îmbunătățească procesul de apreciere și de muncă sau de studiu;

• să consolideze dorința de a continua să se angajeze în situații dificile.

• Pentru a optimiza productivitatea, Tehnica Pomodoro are ca scop

• să dezvolte un nou concept de timp care poate reduce anxietatea și, în același timp, crește eficiența personală;

• învățând cum să faci mintea să funcționeze mai bine, obținând o mai mare conștientizare și, mai presus de toate, ușurința de a învăța;

METODĂ ȘI STRATEGIE

Această tehnică este împărțită în cinci etape diferite, rezumate în următoarele puncte:

• planificarea (care trebuie efectuată dimineața devreme pentru a identifica activitățile care urmează să fie efectuate în cursul zilei);

• sondaj (realizabil în timpul tuturor orelor de lucru pentru a acumula și colecta date privind efortul depus);

• înregistrarea (efectuată la sfârșitul zilei pentru a colecta citirile zilnice într-un fișier);

• procesare (care se efectuează la sfârșitul zilei pentru a transforma datele brute în informații concrete);

• vizualizare (acest lucru ar trebui să se facă și la sfârșitul zilei pentru a prezenta informațiile obținute la punctul anterior într-un format care să simplifice observarea și să ajute la alegerea îmbunătățirilor care trebuie aplicate).

UNELTE

Elementele necesare pentru a începe Tehnica Pomodoro sunt:

• Un cronometru

• Fișa intitulată "Sarcini de îndeplinit astăzi", pe care se va scrie în fiecare zi:

o antet cu numele, data și locul;

o activitățile care trebuie desfășurate în ordinea priorităților;

o secțiunea intitulată " Urgent Unscheduled" (Urgent neprogramat) în care se introduc activitățile extraprogramate.

• Fișa intitulată "Inventarul activităților", care cuprinde:

o antet cu nume,

o toate activitățile care urmează să fie desfășurate pe măsură ce apar și din care sunt eliminate după ce au fost realizate.

• Fișa numită "Înregistrări", în care este disponibil un proiect de date pentru realizarea de diagrame și rapoarte detaliate (de obicei, se marchează data, descrierea, numărul de Pomodoros necesar pentru a efectua o anumită activitate etc.). În acest caz, va trebui să actualizați foaia după muncă.

Pentru a nu irosi munca fără să realizați nimic, vă sfătuim ca la începutul zilei să faceți o listă cu sarcinile pe care intenționați să le îndepliniți și să le ordonați în funcție de prioritate. În dreptul acestor activități, scrieți numărul de pătrate care corespunde roșiilor pe care le considerați necesare pentru a finaliza activitatea respectivă. Pentru fiecare roșie completată, puneți un "X" lângă fiecare activitate.

Un alt pas pe care va trebui să îl faceți este să învățați cum să gestionați întreruperile:

Primele câteva ori când veți încerca această tehnică vă veți da seama cât de mult durează 25 de minute fără distragere a atenției și cel mai probabil veți eșua. Poate veți ajunge la 10 minute, poate la 15 minute, dar nu vă faceți griji: face parte dinantrenament.

Există mai multe stratageme pentru a face față atât întreruperilor interne, cum ar fi distragerile, cât și celor externe

- Ori de câte ori sunteți pe punctul de a fi distras, luați foaia de hârtie pe care v-ați marcat activitățile și scrieți ceea ce ați dori să faceți, de exemplu: "Vreau să verific acea rețea de socializare… ". Apoi, înapoi la sarcină.

- În ceea ce privește întreruperile externe, cele generate, de exemplu, de colegi, parteneri sau membri ai familiei, Cirillo recomandă strategia "informează, negociază și reamintește":

- să spunem persoanei care ne întrerupe că suntem ocupați

- conveniți rapid asupra unei alte date pentru a discuta problema

- reamintiți persoana în cauză după aceea

În plus, trebuie să respectați cronometrul într-un mod imperativ, fără a prelungi studiul sau a lua pauze mai lungi.

Pentru ca pauzele să nu fie irosite sau contraproductive, nu uitați aceste lucruri pe care NU TREBUIE să le faceți:

• verificați conversațiile pe smartphone.

• verificați sau răspundeți la e-mailuri.

• utilizați Facebook sau alte rețele de socializare.

• se gândește mereu la munca de făcut.

• angajarea în activități provocatoare.

Cel mai bun mod de a vă recăpăta concentrarea este să profitați de pauze pentru a face exerciții fizice sau o activitate manuală , cum ar fi întinderea, o plimbare, o băutură sau efectuarea unor lucrări casnice.

TEHNICA FEYNMAN

Richard Feynman a fost unul dintre cei mai mari fizicieni teoreticieni a cărui marcă distinctivă a fost explicarea conceptelor complexe în cuvinte simple, de unde și tehnica sa de a înțelege și asimila orice subiect, chiar și fizica pentru cei care nu o stăpânesc pe deplin.

Tehnica Feynman vă va ajuta să înțelegeți, să rețineți și să asimilați mai bine prin simplificarea cât mai mult posibil a conceptelor.

În esență, este vorba de a explica unei alte persoane ceea ce studiați.

De unde să începem? Iată care sunt pașii pe care trebuie să-i urmați:

1. Luați o foaie albă de hârtie. Puteți alege să folosiți unul pe hârtie (cu siguranță mai eficient) sau unul digital.

2. Scrieți în primul rând conceptul pe care doriți să îl rețineți.

3. Elaborați o explicație. Aveți grijă să nu insistați prea mult asupra termenilor tehnici. Preferați o limbă mai comună. Imaginați-vă că trebuie să explicați acest concept unei persoane care nu este familiarizată cu acest subiect;

4. Dacă întâmpinați dificultăți în timpul prelucrării, nu vă faceți griji, înseamnă că nu ați asimilat încă conceptul, așa că luați o pauză și reluați cartea;

5. Încercați să explicați din nou conceptele, adăugând punctele esențiale, dar nu uitați să simplificați cât mai mult posibil.

SISTEMUL LEITNER

Sistemul Leitner este o metodă specială de repetare divizată, concepută de Sebastian Leitner. După ce a petrecut mult timp în teribilele închisori rusești pentru că a refuzat să anexeze Austria la cel de-al Treilea Reich, Leitner

Această metodă se bazează pe repetarea unor cartonașe, adică a unor cartonașe cu o întrebare pe față și un răspuns pe verso. Acestea sunt excelente pentru a ajuta mintea să rețină concepte precise, cum ar fi definiții, numere, date. Prin faptul că trebuie să răspundă, creierul devine mai activ în procesarea sarcinii.

Pentru a aplica această tehnică, luați toate cartonașele pe care le-ați făcut și trei cutii;

- Dați fiecărei căsuțe un titlu cu un număr și frecvența de studiu pe care ați planificat-o. De exemplu: - caseta nr. 1: studiu zilnic - caseta nr. 2: studiu la fiecare 3 zile - caseta nr. 3: Studiu la fiecare cinci zile.

După ce această etapă a fost finalizată, puteți începe să studiați. Faceți așa cum se explică mai jos, zi de zi:

• ziua 1: puneți toate cărțile în cutia nr. 1 și să se angajeze în această provocare. Dacă răspunsul este corect, puneți cartonașul în caseta nr. 2. Dacă faceți o greșeală, rămâneți în caseta nr. 1;

• ziua 2: încercați din nou cu cartonașele din caseta nr. 1 și, exact ca în prima zi, puneți cărțile corecte în cutia nr. 2, dar a pus cele greșite înapoi în cutia nr. 1;

• ziua 3: încercați din nou cu toate fișele din caseta nr. 1, cu rezultatul explicat mai sus. Acum luați cărțile din cutia nr. 2 și, dacă ați răspuns corect la întrebare, mutați-o în caseta nr. 3. În caz contrar, returnați-l la cutia nr. 1;

• ziua 4: revedeți toate fișele din caseta nr. 1 și procedați în același mod cu cărțile din cutia nr. 3. Dacă răspunsurile sunt corecte, puteți lăsa cartea respectivă în aceeași cutie. Dacă faceți o greșeală, puneți-o înapoi în cutia nr. 1.

CITIREA RAPIDĂ ȘI PRELEGEREA

Citirea rapidă implică un set de tehnici care vă permit să citiți mai repede și într-un mod concentrat.

Există multe abordări pentru îmbunătățirea capacității de citire, inclusiv aceste trei tehnici:

(a) stiloul miraculos. În timp ce citiți, folosiți un creion sau un stilou ca indicator, derulând rapid, în acest fel ochii dumneavoastră se vor obișnui să urmărească indicatorul și citirea va fi mai rapidă.

(b) fraze magice. Atunci când trebuie să citiți un text, nu vă opriți la fiecare cuvânt în parte, ci încercați să rețineți 3 sau 4 cuvinte pe rând. Cu ajutorul practicii, veți putea citi instantaneu propoziții întregi.

(c) Ochiul linxului. Începeți să citiți propoziție cu propoziție, în loc de cuvânt cu cuvânt, pentru a vă putea multiplica viteza de citire.

Cititul cu ochi de linx constă în mișcarea rapidă a ochilor între propoziții, încercând să nu te întorci și să nu încerci să înțelegi totul.

În acest fel, creierul tău se va obișnui cu noul ritm.

SĂ TRECEM ACUM LA PRELEGEREA. ÎN CE CONSTĂ?

Chiar înainte de a începe sesiunea de studiu, încercați să vă familiarizați cu cartea. Citiți cuprinsul capitolului pentru a înțelege cum sunt structurate secțiunile. Apoi citiți titlurile secțiunilor, paragrafele de deschidere și de închidere.

Practic, de la început, încercați să vă faceți o idee despre subiectele pe care va trebui să vă bateți capul o vreme.

PREMIUL

Pentru a vă stimula să vă atingeți obiectivul, nu uitați, atunci când vă definiți programul de studiu și obiectivele zilnice respective, să definiți modul în care vă veți recompensa pentru fiecare obiectiv atins.

De exemplu, dacă v-ați propus să studiați 30 de pagini pe zi, gândiți-vă că după acest "sacrificiu" vă veți putea răsfăța.

Vorbim de lucruri mici, comune, dar capabile să vă ofere relaxare și satisfacție, de exemplu:

-un episod din emisiunea preferată sau un film la cinema;

-citiți un roman bun;

-ieșiți cu prietenii la un aperitiv

Veți descoperi că, dacă învățați să alternați aceste momente cu perioadele de studiu, vă veți îmbunătăți concentrarea și abordarea studiului va avea un spirit mai pozitiv.

CAPITOLUL 5

"Învățământul este o comoară care își va urma proprietarul peste tot."

proverb chinezesc

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

1) Există diferențe între pregătirea examenului scris și cea a examenului oral?

Cele două moduri de examinare au asemănări și diferențe.

În ceea ce privește asemănările, în mod cert comun este metoda de studiere a subiectelor, deoarece aceleași întrebări pot apărea în contexte diferite.

Una dintre principalele diferențe este că, în timp ce la un examen scris vă veți vedea ca pe un dușman în timp, la examenul oral puteți suferi de anxietate de performanță în a trebui să răspundeți în timp real.

O altă diferență constă în faptul că la proba orală se urmărește un răspuns mai sincer și mai spontan, în timp ce la cea scrisă trebuie să se scrie ceva care necesită mai întâi reelaborarea și ordonarea gândurilor, găsirea conceptelor principale și exprimarea lor în mod clar, concis și pertinent.

În cazul probei orale, este important ca, după ce v-ați creat un bagaj general de cunoștințe despre subiect, să participați la repetițiile colegilor, să notați toate întrebările și să vă notați răspunsurile.

2) Ce se întâmplă dacă este vorba de o examinare cu referințe încrucișate?

În acest caz, diferențele sunt mult mai clare, astfel încât, chiar dacă metoda de studiu rămâne aceeași , în pregătirea pentru un examen cu referințe încrucișate se va pune accentul pe concepte și detalii specifice.

Când vă înmânează tema, în loc să citiți imediat întrebările, concentrați-vă pe instrucțiunile date de profesor sau pe cele scrise. Trebuie să știți cât timp veți avea la dispoziție, dacă există o singură opțiune corectă și în ce măsură sunt penalizate răspunsurile greșite, dacă există.

Înainte de a răspunde, recitiți cu atenție textul fiecărei întrebări, încercând poate să răspundeți ca și cum întrebarea ar fi una deschisă, și abia apoi căutați o confirmare printre opțiunile disponibile.

Nu uitați să răspundeți mai întâi la întrebările de care sunteți absolut sigur.

În continuare, treceți la cele pentru care sunteți sigur că puteți elimina cel puțin o alternativă. În acest moment, comparați opțiunile rămase până când selectați răspunsul pe care îl considerați cel mai plauzibil.

3) Este avantajos să studiezi noaptea?

De obicei, studiul în timpul nopții nu este cel mai bun lucru, cel puțin pentru majoritatea studenților, dar nu neapărat pentru tine.

Creierul unui elev este, în general, mai receptiv dimineața, după un mic dejun bun, pentru a studia noi concepte.

După-amiaza, pe de altă parte, pare utilă pentru completarea cunoștințelor cu informații detaliate.

Deci nu are rost să studiezi noaptea?

Fiecare persoană este diferită și are abilități diferite de a învăța în momente diferite ale zilei și, prin urmare, diferă în ceea ce privește cerințele de odihnă.

Pentru a afla, va trebui să procedați prin încercări și erori.

Puteți încerca câteva curse de antrenament pe timp de noapte și apoi să reflectați a doua zi asupra modului în care v-ați descurcat, făcând o listă cu argumente pro și contra.

• Ați studiat mai mult noaptea?

• Ți se pare că îți amintești mai multe lucruri?

• De câte ori ați fost "distras"?

• V-ați trezit totuși odihnit sau ați dormit prost?

Apoi încercați din nou de mai multe ori pentru a fi siguri de rezultate. Un sfat, totuși, este să nu abuzezi de substanțe excitante, cum ar fi cafeaua.

4) Te ajută muzica să te concentrezi?

Rezultatele studiilor științifice cu privire la beneficiile muzicii în timpul sesiunilor de studiu sunt contradictorii.

Potrivit unui experiment realizat de Annette M. B. de Groot privind influența muzicii de fundal în învățarea limbilor străine, cele mai bune rezultate la testul final au fost obținute de cei care au învățat vocabular nou în timp ce ascultau muzică , în comparație cu cel de-al doilea grup, care a fost imersat în tăcere.

Cu toate acestea, potrivit autorului, nu toți elevii par să fi beneficiat de pe urma ascultării de muzică.

Aparent, muzica pare să îmbunătățească memorarea verbală, dar împiedică raționamentul abstract.

În plus, tipul de muzică este important, deoarece s-a dovedit că rezultatele apar doar atunci când se ascultă muzică relaxantă, nu heavy metal sau muzică electronică.

5) Este util studiul pe Internet?

Potențialul și utilitatea internetului și a computerului ca mijloc de studiu și de cercetare sunt evidente, dar există și unele dezavantaje care trebuie luate în considerare.

De exemplu, internetul nu filtrează eficient informațiile de calitate.

Totul poate fi găsit pe internet, dar nu este ușor să selectezi informațiile importante și corecte. Rezultatele oferite de motoarele de căutare sunt adesea influențate mai mult de "calitatea formală" a conținutului prezent, cu o cantitate bună de conținut textual, bine organizat în paragrafe, și de faptul că există o bună potrivire între cuvintele cheie căutate de utilizator și cele găsite de motor pe pagina de internet.

În plus, informațiile de pe internet sunt organizate într-o manieră simplă, fără a ține cont de condițiile prealabile ale cititorului.

CE FACE CA METODA DE STUDIU SĂ FIE INEFICIENTĂ

Dacă petreceți ore întregi în cărți, dar nu reușiți prea multe, poate că metoda dvs. de studiu universitar nu funcționează. Studiezi în mod repetat, petrecând ore întregi pe cărți când, să recunoaștem, ai prefera să faci lucruri mai plăcute, dar rezultatele nu sunt interesante.

Haideți să vedem care sunt cele mai frecvente 4 greșeli pentru a ști cum să le evităm.

1)Nu aveți o metodă de studiu universitar reală.

Cea mai mare greșeală este să te gândești să conduci universitatea așa cum o făceai când erai în liceu. Greșit.

Ai nevoie de o strategie adecvată pentru fiecare examen, pentru a nu aplica la facultate ceea ce ai făcut în liceu, pentru că dacă atunci ai luat o notă bună chiar și cu un studiu superficial al notelor de curs doar pentru că aveai o bună elocvență și erai mereu atent la ore, la facultate studiul trebuie să fie mult mai organizat și mai ales aprofundat

2) Lectura ineficientă care nu aduce rezultate

Indiferent de facultate, în general, mai toată lumea face cam aceeași greșeală.

Ce înseamnă asta? După ce pun laolaltă toate materialele pe care le pot, notițele luate la clasă, încep să citească … să citească totul iar și iar.

În realitate, cititul cu insistență nu prea servește la nimic, mai ales dacă o faci cu voce joasă. Da, pentru că, chiar dacă citești, nu folosești decât o memorie de tip fotografic, care îți amintește doar câteva, foarte puține concepte.

Pentru a remedia acest lucru, alternați momentele de citire rapidă cu cele de citire cu voce tare , concentrându-vă asupra pasajelor principale care trebuie repetate, punctând și, mai ales, făcând-vă să simțiți ceea ce citiți.

În acest fel, puteți memora conceptul respectiv, în special pentru conceptele cheie, astfel încât să nu exagerați.

3) Să înveți totul pe de rost

Greșeală făcută de mulți oameni. Ei citesc pagini întregi și au tendința de a repeta totul pentru a ține minte fiecare detaliu.

O strategie pe care poate ați adoptat-o în liceu, când studiați dimineața devreme. Dar apoi a rămas puțin sau nimic.

Deci, este esențial să sintetizăm și să refacem.

Sinteza este unul dintre instrumentele cu care este echipat creierul nostru. Apoi întrebați-vă: "Care sunt punctele cheie de reținut?"

Apoi scrieți-le pe o foaie de hârtie cu spații libere între ele. Veți folosi spațiile libere pentru a scrie o scurtă descriere.

Constanța

În cele din urmă, o altă greșeală pe care elevii o fac adesea: nu respectă programa școlară. Adică, uită că studiul dă rezultate dacă este făcut în mod constant și zilnic.

Așa că, poate vă forțați să studiați cel puțin câteva ore pe zi. În plus, stabiliți un minim și un maxim de făcut sau de știut în ziua respectivă.

Acordându-vă reguli, stabilind chiar și când să luați o pauză, o minivacanță etc., vă va ajuta să trăiți mai bine studiul universitar.

BONUS: 20 DE SFATURI PENTRU BOBOCI

Sfat 1: Stabiliți prioritățile

Uneori uităm să ne stabilim prioritățile. Să tragi un pui de somn după prânz este adesea mult mai atrăgător decât să te scufunzi în cărți.

La fel și joaca pe Playstation sau pe calculator, sau petrecerea după-amiezelor la seriale. Toate acestea sună mult mai plăcut decât studiul.

Din păcate, în acest fel nu veți face nici un bine cursului universitar.

Poate că simțiți că apartamentul dumneavoastră are nevoie urgentă de curățenie, chiar atunci când există un PowerPoint care nu se termină singur și trebuie să fie gata pentru a doua zi. Există nenumărate activități pe care studenții preferă să le prioritizeze în detrimentul studiului. Aceste sfaturi vă vor ajuta să evitați acest lucru.

Sfatul nr. 2: Compilați o listă de lucruri de făcut

Poate părea banal, dar notarea lucrurilor de făcut ajută foarte mult. În acest fel, vă puteți concentra în mod clar asupra a ceea ce trebuie finalizat (iar terminarea vizionării unui serial nu este una dintre ele).

Acum gândiți-vă care dintre aceste puncte trebuie finalizate urgent. Sub aceste puncte scrieți litera "A" sau subliniați-le cu roșu cu un pix. Un maxim de două puncte de importanță centrală pot primi nota 10.

Cele pe care le puteți completa mai târziu, dar pe care nu le puteți trece cu vederea, trebuie marcate cu un B sau cu o culoare mai puțin strălucitoare. Din nou, nu pot fi mai mult de două. Celelalte puncte, pe de altă parte, vor primi un C sau un D. Cu toate acestea, nu trebuie să exagerați cu literele sau categoriile, altfel riscați să faceți confuzie.

Cu această metodă veți recunoaște imediat că prezentarea care trebuie pregătită pentru a doua zi a primit nota A, iar curățarea apartamentului un C.

Acum rescrieți punctele în ordine succesivă, în funcție de importanța lor. În mod firesc, cele mai urgente trebuie să fie plasate în partea superioară.

Scrieți punctele de pe lista dvs.

Ce? Chiar se poate face o greșeală atunci când se scrie o listă de lucruri de făcut? Nu în totalitate, dar există un mod de a face acest lucru care vă poate stimula să vă îndepliniți sarcinile.

După ce ați întocmit lista în ordine succesivă, creați subcategorii sub fiecare punct.

În cazul unei prezentări, de exemplu:

- Cercetare

- Puneți-vă notele în ordine

- Desenați o diagramă

- Aranjarea vizuală a diapozitivelor

- Introduceți conținut în diapozitive

- Reduceți conținutul la elementele esențiale

- Exersează-ți prezentarea

În acest fel, veți reuși să vă faceți treaba mai repede, în loc să încercați să terminați prezentarea în întregime. Pe foaia de față vă va fi clar cum să procedați și ce trebuie să faceți.

De fiecare dată când ștergeți un pasaj, motivația dumneavoastră va crește din nou.

Sfatul nr. 3: Setați-vă zilele

Structurarea zilelor de studiu nu este deloc atât de simplă. De fapt, nu în fiecare zi avem același număr de lecții, care încep și se termină în același timp. În ciuda acestui fapt, trebuie să încercați să vă stabiliți propria rutină zilnică, care vă va ajuta, de asemenea, să vă gestionați mai bine timpul.

Dacă orele încep la ora 12.00, asta nu înseamnă că trebuie să dormiți până la ora 11.00. Stabiliți o oră fixă la care să vă treziți, de exemplu ora 8 sau 9. În acest fel, înainte de începerea cursurilor, veți avea suficient timp pentru a vă ocupa de alte sarcini.

Dacă vă treziți la ora 11, veți pierde trei sau patru ore în care ați fi putut fi productivi. Ați fi putut face cumpărăturile, ați fi putut curăța apartamentul, ați fi putut reface lecțiile și multe altele.

În plus, veți putea avea și un ciclu de somn regulat. Dacă vă treziți în fiecare zi la ora 8 sau 9, vă veți simți mereu obosit la aceeași oră în fiecare seară și nu veți avea probleme în a adormi.

Dar ceea ce contează cu adevărat este că, urmând această metodă, veți putea să vă trăiți zilele mai eficient și să aveți mai puține ore neproductive. Acest lucru va fi util mai ales în perioada examenelor, când timpul pare să treacă mai repede.

Sfat nr. 4: Faceți sacrificii

Nu este ușor, dar este ceva ce trebuie să faceți pentru a realiza elementele importante de pe lista dumneavoastră: să faceți sacrificii.

Există multe activități pe care vă va face plăcere să le faceți, dar care vă ocupă foarte mult timp. În această categorie intră: ieșirile cu cei mai buni prieteni, un maraton de episoade dintr-un serial, participarea la petreceri studențești în timpul săptămânii.

Bineînțeles că nu trebuie să renunțați complet la aceste lucruri, ar fi absurd și ar însemna să nu vă bucurați de unul dintre cele mai frumoase momente din viață.

Dar este cu adevărat necesar să te duci undeva să petreci în fiecare joi seara, să nu te poți trezi a doua zi și, eventual, să lipsești de la cursuri? Este cu adevărat necesar să mergi la cumpărături cu cele mai bune prietene ale tale, când ai atâtea lucruri mai importante de făcut?

A ști cum să renunți la ceva și a stabili corect prioritățile sunt două activități care sunt strâns legate între ele. Gândiți-vă întotdeauna dacă merită să faceți ceva și cum vă va afecta planificarea.

Dacă prietenul tău cel mai bun organizează o petrecere pentru ziua lui de naștere într-o miercuri seara, bineînțeles că vei merge. Dar dacă este o petrecere care are loc în fiecare săptămână? Gândiți-vă la asta. Vă puteți relaxa oricând în weekend.

Trebuie să fiți conștienți de faptul că, din păcate, viața nu înseamnă numai distracție și plăcere. Dar, în același timp, veți putea să apreciați și să vă bucurați mai bine de aceste aspecte ale vieții atunci când veți ști că v-ați făcut datoria.

Sfat nr. 5: Încercarea de a împăca un loc de muncă part-time cu studiile

Nu toți părinții au atât de mulți bani încât să poată susține financiar întreaga educație universitară a copiilor lor. Chiria, alimentele, bunurile de consum și multe altele trebuie plătite cumva. Și dacă

contribuția părinților sau bursa nu este suficientă, atunci este necesar să căutați un loc de muncă cu jumătate de normă.

Alegerea jobului part-time potrivit

Atunci când alegeți un loc de muncă, elementul central care trebuie luat în considerare este flexibilitatea. În timpul acestei cercetări, discutați cu potențialul angajator și vedeți în ce măsură este posibil să vă modificați programul de lucru și să vă reduceți prezența în perioadele cele mai intense de pregătire pentru examene.

Este cu siguranță admirabil când decideți să câștigați bani în această etapă a vieții pentru a vă întreține, dar nu uitați că studiile universitare sunt întotdeauna pe primul loc.

Dacă ați începe să sacrificați prea mult timp pentru această muncă, lipsind în mod regulat de la cursuri, înseamnă că cele două nu sunt compatibile.

Nu începeți un loc de muncă care vă leagă de un anumit program și nu vă lasă loc să luați propriile decizii în funcție de nevoile dumneavoastră.

Munca și studiul în fiecare zi

Prin urmare, căutați un loc de muncă care nu vă obligă să lăsați deoparte cursurile universitare. În cazul în care vă găsiți un loc de muncă de noapte, de exemplu, într-un departament de servicii pentru clienți, asigurați-vă că nu vă afectează odihna.

În același timp, aveți grijă să nu fiți exploatat. Chiar dacă trebuie să faceți o muncă care vă place, nu uitați să nu vă depreciați.

Conveniți cu angajatorul dumneavoastră asupra posibilității de a lipsi atunci când trebuie să dați examene și de a recupera orele mai târziu. De exemplu, în timpul semestrului liber, când aveți mai mult timp la dispoziție.

În orice caz, țineți cont întotdeauna de faptul că locul de muncă cu fracțiune de normă nu trebuie să vă satisfacă 100%. Se poate întâmpla să nu-ți placă să faci un job, este un job care te ajută să te întreții, nu este profesia pe care o vei face toată viața.

Bineînțeles, nu ar trebui nici să trăiești în mizerie, pentru că scopul a ceea ce faci este să te întreții financiar și nu să faci carieră.

Încearcă să împaci studiul cu munca

Pentru a preveni conflictul dintre studiu și muncă, este important să vă structurați săptămâna și să vă urmați lista de sarcini.

Acest lucru înseamnă, așa cum s-a arătat în capitolul anterior, să te trezești mereu la aceeași oră și să ai același număr de ore în fiecare zi.

Întotdeauna este mai bine să vă organizați zilele în care o parte din timp va fi ocupată de muncă și să vă structurați săptămânile pe care le aveți de parcurs.

Există termene urgente la universitate sau zile pe care trebuie să le dedicați în întregime universității? În ce zile nu aveți angajamente și puteți merge la serviciu?

În acest fel, veți putea împăca studiul cu munca. Dacă procedați fără planificare, atunci nu va fi loc pentru ambele: veți fi adesea nevoit să lipsiți de la serviciu, iar performanța dumneavoastră universitară va avea de asemenea de suferit.

Sfatul nr. 6: Concilierea vieții sociale și a studiului

S-ar putea să constatați că nu mai aveți prea mult timp pentru a vă dedica vieții sociale. Dacă vă dedicați în totalitate muncii, neglijând lucrurile bune din viață, veți ajunge să trăiți cu acest regret.

Vă veți simți epuizat și fără putere, aproape fără o viață socială.

De aceea, este important să găsești modalități de a ieși în mod regulat cu prietenii, familia și partenerul tău, să îți urmezi pasiunile și, în același timp, să nu neglijezi universitatea.

Familie și studiu

Dacă încă locuiți cu părinții dumneavoastră, atunci această problemă nu se pune. Vă veți vedea familia în fiecare zi și veți vorbi cu părinții sau fratele dumneavoastră ca de obicei.

Dacă, pe de altă parte, ar fi să locuiți la câteva ore distanță de ei, atunci nu îi veți mai vedea atât de des.

Poate că îi veți vizita atunci când unii dintre ei vor avea zile de naștere sau în timpul sărbătorilor. În acest caz, este important să se poată stabili în timp util când să se întoarcă acasă. Dacă puteți, optați întotdeauna pentru weekenduri prelungite, cum ar fi cele de Paște sau de Crăciun.

Asigură-te că și familia ta are cel puțin o zi liberă, pentru a o petrece cu toții împreună.

Este destul de frustrant atunci când te întorci acasă și toate rudele sunt prea ocupate și nu au prea mult timp pentru tine.

Identificați acele weekenduri când vă întoarceți, puteți mânca cu ei și poate chiar să faceți ceva împreună.

Prieteni și studiu

S-ar putea să vă aflați în situația de a împărtăși experiența universitară cu câțiva prieteni, dar cu siguranță nu cu toată lumea. În cazul în care nu mai locuiți la domiciliu, așa cum este descris în paragraful anterior, informați-vă din timp prietenii cu privire la întoarcerea dumneavoastră. În acest fel, puteți identifica zilele și perioadele pe care le puteți petrece pe deplin împreună.

În orașul universitar vă vedeți prietenii zilnic, în cel mai bun caz, dar vă petreceți timpul cu ei și în afara campusului.

O întâlnire la o bere sau la un ceai nu durează atât de mult. Nu este necesar să vă pregătiți să ieșiți, pentru că vă puteți vedea și acasă.

Petrecerea timpului în afara universității este foarte importantă, deoarece astfel puteți aborda și subiecte care nu privesc neapărat viața de zi cu zi a studenților.

În cazul în care aveți semestre sau urmați cursuri diferite, alegeți o zi în care vă puteți vedea în fiecare săptămână. Astfel, rareori se va

întâmpla ca cineva din cercul tău de prieteni să nu aibă timp să te întâlnească.

Organizați în mod regulat ceva de făcut împreună la sfârșit de săptămână. Dacă vă lipsește spontaneitatea, nu uitați că cheia este să vă planificați din timp.

Hobby-uri și studiu

Nu ar trebui să vă neglijați nici hobby-urile, pentru că ele fac parte din ceea ce sunteți.

Dacă practicați un sport, căutați un loc în oraș unde să puteți face acest lucru. În acest fel, puteți cunoaște și persoane noi.

Îți place să faci jogging? Probabil că veți găsi la universitate pe cineva care caută un partener de alergare. În funcție de sportul pe care doriți să îl practicați, puteți pur și simplu să postați pe platformele de socializare precum Facebook pentru a găsi ceea ce căutați.

Sunteți o persoană mai degrabă creativă și cântați la un instrument? Căutați persoane care împărtășesc acest interes și cu care puteți cânta muzică.

Preferați să pictați într-un loc liniștit? Și acest lucru va fi ușor pentru voi.

Nu contează ce hobby vă pasionează: toate aceste activități necesită mai mult efort decât să stați pe canapea și să vă uitați la seriale la televizor. Fii sincer cu tine însuți: ce îți umple viața cel mai mult?

Încercați să învingeți în mod regulat lenea din voi și alegeți un hobby care să vă țină departe de televizor.

Începeți să studiați devreme

Mulți studenți fac greșeala de a începe să învețe doar atunci când sunt în perioada de examene. Aceasta este o abordare greșită. Cuvântul magic datorită căruia este posibil să înveți eficient și să poți urmări subiectul lecțiilor se numește "rezumare".

Sfatul nr. 7: Participă la cursuri

Sună banal și evident, dar nu este: trebuie să participați la cursuri în mod regulat. Justificările și încercările de a se îndoi de sine, cum ar fi "Am nevoie doar de compendii, nu e nevoie să particip", din păcate nu funcționează. De fapt, înveți mai bine conținutul unui subiect atunci când acesta este explicat de cineva care îl stăpânește și care îți poate oferi explicații suplimentare.

Asistând la cursuri, veți avea, de asemenea, posibilitatea de a pune întrebări, dacă profesorul vă permite.

Atelierele de lucru nu sunt de neglijat nici ele. Aici puteți rezolva în mod activ sarcini, putând obține ajutor imediat dacă nu înțelegeți ceva sau dacă vă împotmoliți într-un punct deosebit de dificil.

Profitați la maximum de oferta educațională a universității dumneavoastră. Cu cât vă implicați mai mult pe parcursul semestrului, cu atât mai puțin va trebui să vă străduiți să învățați când vine perioada de examene.

Sfatul nr. 8: Faceți un rezumat al lecțiilor

Participați la cursuri în mod regulat și faceți un rezumat înainte de sfârșitul săptămânii. Cum să faceți acest lucru depinde de dumneavoastră. Cu toate acestea, este recomandabil să nu încercați să rezumați totul dintr-o dată. În caz contrar, s-ar putea să deveniți anxios la simplul gând că există o zi pe săptămână în care vă așteaptă un volum imens de muncă. Împărțiți părțile care urmează să fie rezumate, eventual repartizate pe parcursul săptămânii.

Puteți scrie rezumatul de mână sau pe calculator, salvându-l într-un document. Dar în acest caz, funcțiile "Copy" și "Paste" nu trebuie utilizate. Desfășurarea acestei activități are o dublă funcție:

1. Abordați subiectul încă o dată. Ce este cu adevărat important? Ați observat ceva în timpul orei care nu se regăsește în documentele de curs? Poate că profesorul a spus ceva despre examen. Toate aceste informații trebuie să fie incluse în rezumat.

2. Rescrierea vă va oferi o mai bună înțelegere a subiectului. Aceasta nu este o opinie, ci un fapt dovedit științific!

Sfatul nr. 9: Gestionați-vă timpul atunci când vă aflați la examen

De îndată ce începe faza de examinare, trebuie să dai tot ce ai mai bun. Folosiți-vă timpul și planificați-l în mod rațional. De preferință, începeți să planificați ce aveți de făcut cu cel puțin șase săptămâni înainte de primul examen, hotărând când și cât de mult veți studia.

Acest lucru vă va oferi o primă imagine de ansamblu a termenelor limită, a examenului pe care trebuie să-l susțineți mai întâi și a volumului de studiu care vă așteaptă.

Din nou, puteți folosi categoriile "A" pentru subiectele mai complexe și mai dificile, "B" pentru cele de dificultate medie și "C" pentru cele mai simple. Din această ultimă categorie, sunt de obicei doar câteva, dar se pot întâlni.

În acest fel, veți ști ce subiect va avea prioritate. Dacă încercați să studiați totul deodată, nu veți reține aproape nimic. În fiecare zi nu trebuie să abordați mai mult de două subiecte, altfel riscați să vă suprasolicitați.

Studiul mai mult de șase ore este, de asemenea, neprofitabil. Dacă încercați să stați în cărți 10 ore pe zi, în cele din urmă vă veți pierde motivația de a face acest lucru.

Planificați-vă timpul astfel încât să puteți înțelege fiecare parte a subiectului. Gândiți-vă cât timp veți dedica studiului fiecărui capitol. Există secțiuni într-un text care pot fi abordate cu un efort minim, eventual legându-le de alte capitole pentru a forma unul cu același subiect.

Planificați două-trei zile în care să treceți în revistă întregul subiect, fără a adăuga nimic nou.

Sfatul nr. 10: Ce să faci când nu mai poți continua

Vor fi zile în care nu veți putea fi productivi, în care nu veți putea continua sau înțelege ceva. Chiar dacă se întâmplă acest lucru, nu vă pierdeți motivația. Pur și simplu vă dedicați unui alt subiect.

Adesea, este de ajutor să dormiți pur și simplu pe el. În timpul somnului, creierul nostru caută soluții și reface ceea ce a învățat,

astfel încât se poate întâmpla ca a doua zi subiectul să devină brusc inteligibil.

Sfatul nr. 11: Luați pauze

Atunci când vă pregătiți pentru examene, nu vă dedicați tot timpul acestora. Ia-o ușor.

Studiați șase ore pe zi, acordându-vă o pauză de 30-60 de minute la fiecare două ore. În aceste momente, nu stați pe scaun, ca atunci când studiați, ci pur și simplu faceți ceva diferit.

Gătiți, faceți o plimbare, faceți mișcare. La sfârșitul zilei, oferiți-vă o plimbare cu prietenii (mai bine nu exagerați cu alcoolul, altfel vă va fi greu să continuați să studiați a doua zi) sau petreceți o seară liniștită cu familia.

Chiar și o zi întreagă de concediu nu este ceva extraordinar atunci când reușești să îți gestionezi timpul. Organizați o mică excursie, relaxați-vă sau petreceți o zi cu cineva care nu are de dat examene. Acest lucru vă permite să vă relaxați, deoarece uneori, când sunteți sub presiune pentru un examen, aveți impresia că sunteți absorbit de el. Aceste zile libere sunt cele de care aveți nevoie.

Sfatul nr. 12: Oferă-ți o recompensă

Recompensele au, de asemenea, importanța lor. Dacă vă gestionați bine timpul și realizați ceea ce v-ați planificat zi de zi, atunci vă puteți oferi cu plăcere o recompensă. Cumpără-ți ceva,

terminați înainte de a studia, comandați-vă ceva de mâncare de la restaurantul preferat.

Bateți-vă pe spate și recunoașteți cu o oarecare mândrie că performanța dumneavoastră este excelentă.

Nu fiți prea aspru cu dumneavoastră. Nu poți da 100% în fiecare zi. Deși nu toate zilele vor decurge fără probleme, micile recompense ajută cu siguranță.

Consiliul nr. 13: Evitați distragerea atenției

Acest lucru este valabil indiferent dacă sunteți în clasă, studiați acasă sau în bibliotecă. Distracțiile vă așteaptă și vă atacă concentrarea. Gândurile vă vor fi întrerupte în mod constant și nu veți putea niciodată să vă concentrați asupra lucrurilor esențiale.

Prin urmare, am întocmit o listă a principalelor distrageri care îi afectează pe elevi și a modalităților prin care acestea pot fi evitate.

Smartphone-ul dvs.

Nu este un secret că telefonul mobil este cel mai mare obiect care ne distrage atenția în zilele noastre. În timpul lecțiilor, nu este atât de ușor să te împotrivești chemării sale. Mulți colegi de curs îl au la îndemână în permanență, îl folosesc înainte de începerea lecției, îl țin pe birou și uneori se joacă cu el tot timpul.

Chiar și vizionarea unui videoclip de divertisment pe Facebook pare mai interesantă decât ceea ce spune profesorul.

Pentru a evita să cedați tentației, în primul rând, nu depozitați telefonul mobil într-un loc la care puteți ajunge cu ușurință, cum ar fi pe birou sau în haină.

Este preferabil să îl plasați într-un compartiment intern al genții, poate unul pe care îl puteți închide cu un fermoar. În acest fel, pentru a vă lua telefonul mobil, va trebui mai întâi să deschideți geanta, apoi să scormoniți prin ea și în final să deschideți un fermoar. Merită tot acest efort? Nu ar fi mai bine să urmezi pur și simplu lecția?

Acasă sau în bibliotecă, acționați în mod similar. Lăsați telefonul mobil în geantă atunci când intrați în bibliotecă. Acasă, păstrați-l într-

un sertar, departe de locul în care lucrați, de preferință într-o altă cameră.

Nu contează care sunt setările telefonului mobil, dar acesta ar trebui să fie în general setat pe silențios, evitând de asemenea să vibreze de fiecare dată când sosește o notificare.

Prietenii tăi

Se poate întâmpla să mergeți la cursuri împreună cu prietenii sau să vă înconjurați de colegi de clasă care sunt puțin gălăgioși. În orice caz, o astfel de prezență poate fi inamicul concentrării, motiv pentru care ar fi mai bine să o evitați atunci când trebuie să participați la cursuri.

Dacă vă aflați în apropierea unui prieten care nu se oprește din vorbit sau vă distrage atenția în mod constant, atunci lăsați-l să înțeleagă că doriți pur și simplu să urmăriți lecția. Nu vă fie teamă că voi înțelege greșit. Spuneți-i că nu este nimic personal, dar că vreți să treceți examenul cât mai bine și că, prin urmare, trebuie să înțelegeți bine subiectul. Căutați de la început un loc în care să nu aveți de a face cu nimeni.

De obicei, rândurile din față sunt un loc bun pentru a le urmări fără a fi deranjați. În orice caz, dacă profesorul nu folosește microfonul, veți putea vedea mai bine diapozitivele și tabla și veți putea urmări mai îndeaproape profesorul.

Cu cât stați mai mult deoparte, cu atât mai mare este zgomotul și cu atât mai numeroase sunt distragerile. Este mai probabil să cădeți victimă a agitației și să vă fie mai greu să urmăriți lecția în mod concentrat.

Senzație de bine

Atât foamea, cât și frigul sunt factori majori de distragere a atenției. În primul caz, vă veți concentra doar pe gaura din stomac și pe modul în care o puteți umple. În cel de-al doilea caz, vei fi atât de prins de senzația de frig încât nu vei putea să o urmărești cu atenție.

Pentru a evita acest lucru, mergeți întotdeauna la orele de curs pline și nu începeți să studiați acasă fără să fi mâncat ceva.

Mănâncă ceva înainte sau ia o gustare cu tine la curs, cum ar fi o banană. De asemenea, se pot pune mure sau nuci pe birou.

Atunci când vă este foame sau ați mâncat puțin, creierul dumneavoastră lucrează cu mai puțină energie, ceea ce vă face mai dificil să înțelegeți conținutul lecțiilor.

Totuși, pentru a evita înghețul, purtați haine călduroase, deoarece, adesea, în sălile mari, încălzitoarele nu pot oferi suficientă căldură.

Acasă, reglați caloriferele la o temperatură plăcută sau studiați punându-vă o pătură caldă peste picioare.

Laptopul dvs.

Calculatorul este, desigur, necesar pentru a studia. Dar, în orice caz, atunci când terminați o căutare, este recomandabil să vă deconectați de la internet.

Uneori se întâmplă ca pictograma browserului să se deschidă din obișnuință, fără să ne dăm seama.

Atunci când vă vine brusc ideea de a cumpăra ceva de care aveți nevoie, amintiți-vă că puteți face acest lucru mai târziu.

Internetul poate fi de mare ajutor, dar nu ar trebui să fie accesibil atunci când faceți rezumatul sau lucrați.

Sfatul nr. 14: Organizați-vă postul de lucru în cel mai bun mod posibil

Aranjarea locului în care studiezi nu înseamnă să îl faci frumos și să îl înfrumusețezi, dimpotrivă: fiecare detaliu pe care îl adaugi biroului tău se va întoarce împotriva ta, te va distrage și te va face mai puțin concentrat.

Aveți grijă, prin urmare, să plasați pe birou și în locul în care lucrați doar acele obiecte de care aveți cu adevărat nevoie. Acestea includ cu siguranță laptopul și accesoriile de papetărie, cum ar fi un creion, ascuțitoare, radieră, riglă, hârtie, o lampă de birou și un suport pentru documente. Tot ceea ce este străin de studiu este un ornament inutil.

În general, locul în care studiați nu trebuie să fie plin de fotografii sau cărți poștale. Bineînțeles că acestea sunt amintiri frumoase pe care le prețuiești, dar te pot distrage rapid de la lucrurile esențiale. O simplă privire aruncată la o fotografie este suficientă pentru a vă distrage atenția și a pierde firul.

Nu trebuie să ai nimic în jurul tău care să nu servească sarcinii pe care o ai de îndeplinit.

Totul trebuie să fie evaluat în mod corect. Bucătăria vă poate oferi un birou mare, dar, dacă nu locuiți singur, este un spațiu comun. Colegii dvs. de apartament vor intra și vor ieși în mod constant și vor face zgomot. Acest lucru va sfârși în mod natural prin a vă distrage atenția.

Trebuie să găsești un mediu liniștit în care să lucrezi.

Acesta este motivul pentru care mulți studenți preferă să studieze în bibliotecă: este un loc liniștit și rareori veți găsi obiecte care să vă distragă atenția.

Păstrați postul dvs.

Chiar și cele mai bune locuri de studiu nu vă vor ajuta când totul este în dezordine. A avea pe masă materiale de examen de sociologie amestecate cu materiale de examen de psihologie nu este cea mai bună alegere.

Păstrați-vă documentele în ordine și puneți-le într-un dosar în funcție de conținut, amintindu-vă să vă eliberați biroul după încheierea fiecărei sesiuni de studiu.

Ați terminat de studiat psihologia? Puneți deoparte toate materialele despre ea înainte de a începe să studiați sociologia.

Acest lucru va trimite, de asemenea, un semnal creierului că subiectul care urmează să fie abordat acum este diferit de cel anterior.

Sfat nr. 15: Aflați cum puteți învăța mai bine

Nu toți oamenii studiază în același mod. Prietenul tău cel mai bun poate probabil să învețe mai bine decât tine folosind o altă metodă.

Priviți în jur și încercați să învățați de la alții metoda lor de studiu, nu excludeți nimic.

Cel mai important lucru este să poți afla cum poți învăța cel mai bine ceva nou. Pentru aceasta, veți găsi mai jos patru metode de învățare.

Vizualizare

Cel mai rapid mod de a învăța este prin vedere. Chiar și atunci când citești un text, te uiți la o imagine sau privești cum se face ceva.

Cunoașterea se dobândește în primul rând prin ochii noștri.

Ascultare

Cel mai bine poți înțelege conținutul unui lucru atunci când îl asculți. De aceea, este important să participați la cursuri și seminarii, deoarece acestea vă ajută să înțelegeți mai bine subiectul. Atunci când citiți, încercați să vă mișcați ușor buzele sau faceți-o cu voce tare.

Comunicare verbală

Dezbaterile și discuțiile sunt cele mai bune lucruri. Atunci când discuți un subiect cu alte persoane, ajungi să îl ai mai clar în minte.

Studiul împreună cu alți oameni vă poate face bine și vă poate ajuta semnificativ.

Mișcarea

Testele și experimentele reprezintă cea mai bună modalitate de îmbunătățire. Atunci când ați repetat sau ați testat dumneavoastră însuși conținutul unei lecții, ceea ce se va spune vă va fi familiar și veți reține mai bine acest lucru.

Acum o surpriză: nimeni nu învață folosind o singură metodă. Unele persoane preferă una sau două, dar oamenii le folosesc pe toate patru. Ce metodă este cea mai bună în cazul dvs. depinde de dvs. pentru a afla. În următoarele sfaturi vă voi prezenta diferite metode

de învățare care vă pot ajuta. Faceți mai multe încercări pentru a afla ce metodă vi se potrivește cel mai bine.

Sfat nr. 16: Planșele (metoda vizuală, auditivă și comunicativă)

Fișele informative pot fi utilizate în diferite moduri. Pentru cei care preferă învățarea vizuală, acesta este cu siguranță un instrument excelent. De asemenea, puteți încerca să studiați folosind doar această metodă, scriind întrebarea pe o parte și răspunsul pe cealaltă.

Bineînțeles, citiți întotdeauna răspunsul și puteți, de asemenea, să aruncați o privire. Dar puteți folosi și învățarea auditivă, doar citind cu voce tare atât întrebarea, cât și răspunsul.

Metoda comunicativă constă în discutarea unui subiect cu prietenii sau colegii de clasă. Cărțile pot fi folosite aici ca un instrument pentru a vă pune întrebări reciproce. În acest fel, va fi mai ușor să evidențiați deficiențele și să îmbunătățiți învățarea prin această formă de chestionare. Veți avea, de asemenea, posibilitatea de a aborda puncte specifice și de a le clarifica.

Atunci când decideți să folosiți doar metoda cărților de învățare, evitați să vă induceți în eroare și fiți sinceri cu voi înșivă dacă se întâmplă să nu știți ceva. Chiar și întoarcerea cărților înainte sau în timpul unei întrebări nu reprezintă altceva decât trișare.

Consiliul nr. 17: Faceți cunoștințele dvs. vizuale (metoda vizuală și în mișcare)

Metoda vizuală este utilă pentru mulți elevi. Acest lucru poate fi facilitat prin lipirea de afișe sau pancarte în camera dumneavoastră. Crearea de ilustrații promovează, de asemenea, învățarea.

Angajându-vă în crearea de postere și ilustrații, veți folosi doar conținutul a ceea ce aveți de învățat și vă veți mișca în mod constant. Ridicarea creionului și a culorilor face parte, de asemenea, din metoda de învățare motrică. Desigur, dacă vi se pare dificil, puteți procesa aceste ajutoare vizuale și pe PC.

Învățarea are loc inițial în planul motor și se transferă în cele din urmă în planul vizual. Văzând în mod constant posterele și ilustrațiile din camera dumneavoastră, vă puteți imprima cu ușurință conținutul acestora în memorie.

Consiliul nr. 18: Ascultarea (metoda auditivă)

Acesta este probabil cel mai bun mod de a afla în ce măsură metoda de învățare auditivă este potrivită pentru dumneavoastră. Citiți clar conținutul lecțiilor pe care le-ați rezumat anterior și înregistrați-l pe un telefon mobil sau pe un alt dispozitiv.

Tot ce trebuie să faceți acum este să ascultați această înregistrare din nou și din nou: când mergeți la cumpărături, în tren, pe bicicletă, pur și simplu oriunde vă aflați. În acest fel, ascultați neîntrerupt ceea ce trebuie să știți până când vă veți imprima în memorie. Dacă, totuși, nu puteți învăța prea multe, atunci evitați să folosiți doar această metodă.

Consiliul nr. 19: Grupuri de studiu (metoda vizuală, auditivă, comunicativă și, uneori, motorie)

Grupurile de studiu diferă de alte metode deoarece reunesc persoane cu moduri de învățare diferite, motiv pentru care sunt cele mai populare printre studenți și sunt deosebit de eficiente.

Un grup de studiu nu ar trebui să fie format din mai mult de patru persoane, una în plus și sunteți deja prea mulți.

În al doilea rând, ar trebui să vă reuniți ca grup doar atunci când ați atins un nivel similar de cunoștințe. Ideea acestei metode este tocmai aceasta: tu oferi ceva în plus partenerului tău de curs și el pentru tine. Unii înțeleg mai bine un aspect, alții altul.

În acest context, învățarea vizuală apare atunci când dumneavoastră sau altcineva arată imagini sau face o listă. Cea auditivă, atunci când se discută sau se ascultă pe cineva explicând. Comunicarea, pe de altă parte, este omniprezentă, fie că este vorba de a întreba, de a explica, de a fi nesigur sau de a discuta.

Pe de altă parte, învățarea motrică preia controlul atunci când încearcă să rezolve împreună o sarcină sau analizează minuțios o problemă.

Sfatul nr. 20: Dispozitive mnemotehnice

Cu siguranță cunoașteți deja câteva trucuri pentru a facilita memorarea încă de la grădiniță. Datorită lor, chiar și subiectele complexe pot fi reținute mai bine. Există diferite tipuri de dispozitive mnemotehnice. Iată două dintre ele.

Memorarea cu ajutorul numerelor

Uneori va trebui să memorați numere, cum ar fi data la care s-a născut o teorie psihologică sau inițialele unei formule matematice. Această tehnică mnemotehnică nu este pentru toată lumea, dar poate fi totuși utilă pentru a crea povești.

Luați numerele de la 0 la 9 și asociați fiecare dintre ele cu o imagine. Mai jos este un exemplu din care vă puteți inspira:

0: Un iaz

1: Un copac

2: O lebădă

3: O ureche

4: Un acoperiș

5: Un cârlig de pirat

6: Un ghem de lână cu sfoară

7: Un coș de baschet (văzut din lateral)

8: Un om de zăpadă

9: Un stâlp de iluminat

Acum, imaginați-vă că trebuie să vă amintiți că, în anii 1970, George Gerbner a formulat Teza Cultivării în timp ce cerceta rolul televiziunii.

O modalitate de a stoca aceste informații este următoarea:

George Gerbner se juca lângă un copac (1) lângă un felinar (9) la baschet și a aruncat mingea nu în coș (7), ci în iaz (0) și a avut senzația că nu era un om prea învățat.

Important este să setați aceste mici povești în mod corect și să nu confundați ordinea numerelor. De asemenea, puteți reține numerele folosind alte simboluri, dar principiul este următorul.

Memorarea cu ajutorul cuvintelor

Atunci când studiați, deseori trebuie să vă amintiți concepte care nu sunt folosite în viața de zi cu zi. Cu această metodă, puteți memora mai bine multe cuvinte și expresii. De asemenea, acest lucru poate fi util atunci când învățați limbi străine și când urmați cursuri universitare în limba engleză sau spaniolă.

Să luăm ca exemplu conceptul de "afirmație probabilistică", pe care l-am putea traduce în limbajul cotidian prin "probabil". Dar cum să ne amintim acest concept?

Cuvântul "afirmație" este, desigur, clar pentru toată lumea. Dar cum rămâne cu probabilitatea?

Dispozitivul mnemonic, în acest caz, are ca scop descompunerea cuvintelor pentru a le putea reține mai ușor, legându-le de adevăratul lor înțeles.

Cuvântului "probabilistic" i se poate atașa cu ușurință cuvântul englezesc "probably", care înseamnă, tocmai, "probabil". În acest fel, va fi posibilă corelarea conceptului de "afirmație probabilistică" cu cuvântul "probabil".

CONCLUZII

"Absolvirea este doar un concept. În viața reală de zi cu zi absolviți. Absolvirea este un proces care continuă până în ultima zi a vieții tale. Dacă reușiți să o înțelegeți, veți face o diferență."

Arie Pencovici

Felicitări pentru că ați ajuns până la capăt și vă mulțumim că ați ales acest ghid!

Sperăm că, capitol după capitol, v-a ajutat să vă atingeți obiectivele.

Dintre toate subiectele care au fost abordate, pare evident că, în calitate de student, v-ați ales propriul parcurs universitar cu conștiință și motivație. Acesta din urmă, repetăm, este impulsul de a dezvolta tehnici și strategii în vederea atingerii scopului final!

Poți fi sigur că vei reuși dacă, în ciuda dificultăților de acomodare la universitate și a schimbării, reușești să-ți menții interesul și să persisti, să crezi în ceea ce faci și să-ți păstrezi interesul.

Știți, atunci când vă confruntați cu situații noi, pe de o parte sunteți încântați și intrigați, dar, bineînțeles, vă simțiți și dezorientați și temători în fața noilor angajamente și a responsabilității și autonomiei crescute.

Pe de altă parte, angajamentul s-a schimbat și acum trebuie să te reorganizezi între studiu, cursuri și timp liber.

Citind această carte, cu siguranță v-ați dat seama că studiul individual este indispensabil, deoarece servește la crearea premiselor pentru o învățare adecvată. De aceea, nu ar trebui să fie niciodată înlocuit cu studiul în echipă sau cu un partener.

În plus, dacă învățați să gestionați timpul în mod rațional, veți putea să vă atingeți obiectivele mai eficient. Deci, ce să facem?

1 - Faceți o analiză a angajamentelor, stabiliți prioritățile și planificați;

2 - să adopte o metodă de studiu și să verifice eficacitatea acesteia.

Pentru a vă da o idee, încercați să vă gândiți la un puzzle în care toate piesele trebuie să se potrivească pentru a obține o imagine de ansamblu. Cu toate acestea, nu trebuie neapărat să uitați că este bine să vă ocupați de studiu, dar pentru a vă reîncărca bateriile și a vă simți bine, momentele de petrecere a timpului liber, de a avea un hobby, de a vă distra sunt indispensabile.

Așadar, pentru a fi mai eficient și pentru a-ți gestiona mai bine programul, trebuie să analizezi cât de mult timp ai capacitatea de atenție, dacă înveți mai bine dimineața sau seara, cât timp poți sta jos.

După cum v-ați dat seama citind aceste pagini, va trebui să vă faceți un program zi de zi, făcând câte un lucru pe rând.

Și dacă sunt multe angajamente? Ei bine, în acest caz va trebui să clasificați activitățile în funcție de importanță.

Deci, în concluzie, țineți minte aceste sfaturi simple:

1. să urmeze cursuri. În clasă, este vorba de studiu activ și implică atenția și interacțiunea cu lectorul;

2. să ia notițe bune, pentru a îmbunătăți calitatea și randamentul studiului; acestea fac legătura între lecție și studiul individual și facilitează revizuirea. Nu uitați că acestea sunt personale și reflectă structura mentală a persoanei care le ia. Aici vă va fi util să împărțiți foaia în secțiuni, să scrieți cuvinte cheie sau să folosiți reprezentări grafice.

3. Pune accentul pe conceptele cheie pentru a facilita revizuirea,

4. notează propozițiile semnificative în același timp cu lectura;

5. să realizeze hărți și diagrame;

6. să dobândească un limbaj tehnic/formal;

7. Repetați ceea ce ați studiat, acordându-vă aproximativ zece minute pentru recapitulare,

8. să vă gestionați mai bine timpul.

Și în cele din urmă diploma vine, cu mai puțin efort și rezultate excelente!

Mulțumindu-vă din nou pentru că ați ales această carte, vă transmitem și noi cele mai bune urări și vă felicităm pentru tenacitate și curaj!